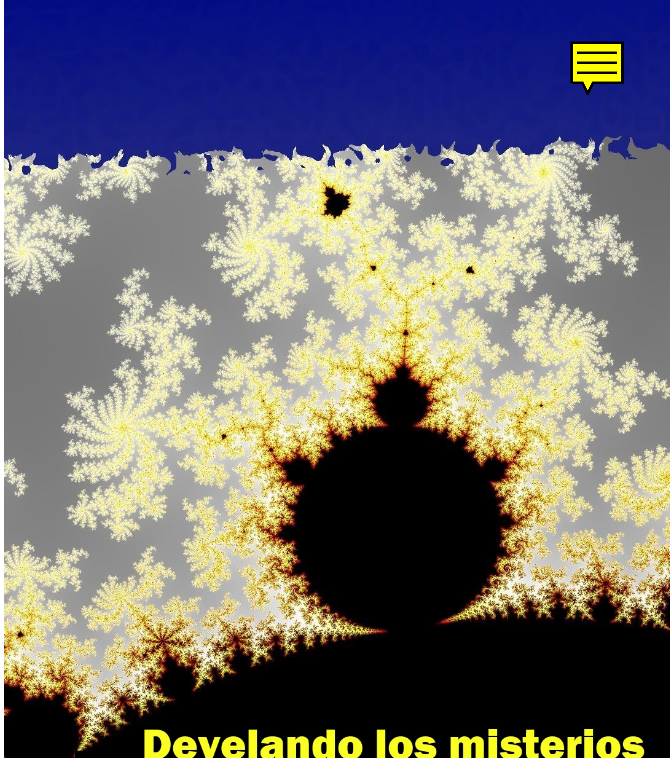


Develando los misterios del nacimiento y la muerte

Daisaku Ikeda

Nota sobre derechos de autor

El presente libro digital es de uso exclusivamente personal y está protegido bajo la ley de derecho de autor.
No podrá ser reproducido, distribuido ni transferido, en parte o en su totalidad, mediante métodos tales como la fotocopia, el magnetófono o algún otro medio electrónico o mecánico, excepto para casos de uso personal o uso autorizado por la ley de derecho de autor.
El libro digital o la copia del archivo de datos descargados no podrá ser copiado, reproducido, interconectado o transferido a otra computadora o dispositivo perteneciente a terceros, ni a computadoras conectadas en red de servidor interno o externo, independientemente de su dimensión.

Daisaku Ikeda

Develando los misterios del nacimiento y la muerte

Traducción al español de Paula Tizzano

eISBN 978-4-88417-036-3

Título original en inglés: *Unlocking the Mysteries of Birth and Death: A Buddhist View of Life*

©2012, Soka Gakkai

Develando los misterios del nacimiento y la muerte

...y lo que sucede en el transcurso

por Daisaku Ikeda

Traducción al español de Paula Tizzano

Prefacio a la edición en inglés

Como autor, me hace inmensamente feliz que *Middleway Press* publique la edición revisada de este libro, *Develando los misterios del nacimiento y la muerte*. La muerte, uno de los grandes temas de esta obra, es una realidad inexorable de la vida; todos los seres están sujetos a una ley ineludible, que se expresa en dos fases: la vida y la muerte. Confrontar esta última, en el nivel más profundo, es un desafío espiritual que nos ayuda a vivir de manera mucho más honda y significativa.

Como sugiere la exhortación latina *memento mori* —'Recuerda que habrás de morir'—, uno sólo puede captar el verdadero significado de la vida cuando enfrenta honestamente la realidad de la muerte. Hace dos

mil quinientos años, el deseo de superar los sufrimientos humanos fundamentales del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte impulsó a Shakyamuni, el Buda histórico, a abandonar su vida palaciega y marchar en pos de la verdad. El budismo comenzó con su iluminación, que le reveló la Ley suprema de la vida, cimiento del macrocosmos universal y del cosmos humano interior. Las enseñanzas budistas se desarrollaron y se expusieron en un sinfín de escrituras; desde las del budismo temprano hasta las del Mahayana. Pero la esencia de todas ellas está condensada en el *Sutra del loto*, que explica el estado potencial de Budeidad —o naturaleza de Buda— inherente a todos los seres.

Con el transcurso del tiempo, el Budismo fue propagándose en dirección al Sur, de la India a Sri Lanka, Birmania, Tailandia y Camboya. En su tránsito hacia el Norte, atravesó Asia central, la China y la península

de Corea, hasta arribar al Japón. En este país, en el siglo XIII, nació Nichiren, quien desentrañó la Ley universal implícita en la iluminación de Shakyamuni y la expresó en el mantra *Nam-myoho-renge-kyo*. Aquel, además, estableció el singular budismo Nichiren, que subsume las enseñanzas y filosofías de maestros indios como Nagarjuna —del siglo II ó III— y Vasubandhu —siglo IV o V—, y del maestro chino T'ien-t'ai —o Tiantai (538-597)—. El budismo de Nichiren pone en práctica de manera concreta las enseñanzas del *Sutra del loto*, en beneficio de los seres humanos comunes. De hecho, Nichiren escogió referirse a sí mismo como un "practicante del *Sutra del loto*".

La ciencia y la tecnología, de la mano de sus extraordinarios descubrimientos, han hecho que el mundo actual sea totalmente distinto del que conoció Nichiren. Para cruzar tamaña brecha, este libro propone un diálogo entre nuestro tiempo y los orígenes

del budismo de Nichiren. Su contenido explica, aunque más no sea parcialmente, los muchos aportes que pueden efectuar las enseñanzas de Nichiren al futuro de la humanidad, en tanto ofrecen un panorama muy claro del mundo actual y nos muestran cómo interpretar correctamente la filosofía, la ciencia y el universo contemporáneos.

El budismo de Nichiren, setecientos años después de haber iniciado su recorrido, constituye una espléndida vía para tratar la desesperanza y la impotencia que hoy afectan nuestra sociedad. Desde luego, la vida no siempre se ajusta al carril de nuestros deseos. Pero el budismo —y, en especial, el que postuló Nichiren— proporciona la fuerza con la cual se puede transformar el destino; esclarece todos los aspectos de la vida humana, y lo hace de raíz. Esta filosofía, aplicable universalmente a toda la humanidad, en cualquier circunstancia

histórica o social, es digna de ser practicada y estudiada a lo largo de toda la vida.

La primera edición en inglés de este libro se publicó hace quince años; en este ínterin, las condiciones del mundo, la sociedad y la vida del individuo sufrieron toda clase de drásticas transformaciones. Como muchos pensadores hicieron notar, la visión de la humanidad sobre la vida y la muerte no experimentó grandes cambios durante mucho tiempo. Pero los sorprendentes avances de la ciencia, en las últimas décadas, estimularon al hombre a explorar nuevas ideas sobre este tema en particular.

Esta edición revisada tiene en cuenta nuevas formulaciones científicas y, también, ciertos hallazgos recientes sobre la vida y la muerte; además, incluye varios agregados, correcciones y mejoras en la traducción. Las enseñanzas de Nichiren recalcan la dignidad de la vida —la naturaleza de Buda o vida

universal fundamental— inherente a todos los seres. He tomado especiales recaudos para transmitir de manera correcta y comprensible esta filosofía, en función del pensamiento contemporáneo.

Desde mi juventud, fui ferviente admirador del poeta norteamericano Walt Whitman, en cuya obra uno encuentra loas a la vida e interpretaciones del cosmos y de la naturaleza muy afines con los postulados del budismo. Por ejemplo, en su “Canto a lo universal”, leemos estos versos:

Ven —dijo la Musa—,

Cántame una oda que ningún poeta haya entonado jamás.

Cántame sobre lo universal.

En esta, nuestra tierra anchurosa,

entre la escoria y la tosquedad,

segura y encerrada en su íntimo núcleo,

anida la simiente de lo perfecto.

Los lectores de este libro —estoy seguro— descubrirán en la filosofía budista un nuevo enfoque de lo que Whitman denomina “lo universal”. Nada podría hacerme tan feliz como saber que esta obra les ha dado oportunidad de aprender, descubrir y emprender una gran revolución profunda en su vida.

Por último, quisiera expresar mi gratitud a todas las personas cuya labor sincera y eficaz llevó a buen puerto la publicación de esta nueva edición revisada.

Daisaku Ikeda

18 de noviembre de 2003.

Introducción

Todos ansiamos la felicidad.

Y, sin embargo, ésta siempre parece fuera de nuestro alcance.

Numerosos filósofos abordaron la cuestión de la dicha humana. Pero creo que sus conclusiones, sin excepción, han sido incompletas. Por muchos libros que aparezcan con recetas para ser feliz, el ser humano de hoy sigue acosado, en gran medida, por los mismos problemas que sus predecesores. El pobre quiere ser rico; el rico quiere salud; el que sufre de disputas familiares sueña con la armonía… Pero aunque consigamos riqueza, salud y un hogar bien avenido, igualmente nos veremos sujetos a otro tipo de problemas. Además, si por ventura diéramos con circunstancias que, aparentemente, reúnen todos los requisitos de la felicidad, ¿cuánto tiempo podrían durar, antes de que cambiaran? Es obvio que no para siempre. Por otro lado, pocos de nosotros logran eludir las enfermedades y el lento deterioro del cuerpo que la vejez trae consigo; pero ninguno, de seguro, elude la muerte.

Con todo, los problemas no son, de por sí, la causa fundamental de la infelicidad. De acuerdo con el budismo, la verdadera causa no es tener problemas, sino carecer de la sabiduría y de fuerza para resolverlos. El budismo enseña que todas las personas poseen de manera innata un ilimitado acervo de poder y de sabiduría; y revela el proceso que permite cultivar y desarrollar tales cualidades. En su abordaje de la felicidad, el budismo no apunta tanto a eliminar el sufrimiento y las dificultades —que son vistos como elementos inherentes a la vida— como a cultivar el potencial que existe en el ser humano. La fortaleza y la sabiduría, explica el budismo, derivan de la fuerza vital. Si cultivamos esta vitalidad en cantidad suficiente, podemos sobrellevar las adversidades de la vida e, incluso, convertirlas en motivo de dicha y de realización.

Sin embargo, si ésta ha de ser nuestra meta, primero debemos identificar los principales sufrimientos de la vida. El budismo describe cuatro padecimientos universales: el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. Por mucho que nos aferremos a la juventud, el paso del tiempo nos hará envejecer. Por mucho que cuidemos nuestra salud, lo más probable es que, tarde o temprano, contraigamos alguna afección o enfermedad. Y, más fundamentalmente, aunque la sola idea de la muerte nos resulte intolerable, lo cierto es que cualquier instante podría ser el último para nosotros (aun cuando no podamos saber, por supuesto, cuándo llegará ese momento).

Los sufrimientos de la enfermedad, la vejez y la muerte remiten a diversas causas, de índole biológica, fisiológica y psicológica. Pero, en última instancia, lo que provoca todas nuestras desdichas mundanas es la vida, en sí; o, en otras palabras, el hecho de haber nacido en este mundo.

En sánscrito, al sufrimiento se lo llama *duhkha,* término que denota un estado de conflicto y de discrepancia entre lo que deseamos y lo que nos ofrecen las cosas y personas a nuestro alrededor. Esto deriva de la naturaleza transitoria de todos los fenómenos: la juventud y la salud no duran eternamente; tampoco nuestra existencia perdura por siempre. Aquí, según el budismo, reside la causa última del sufrimiento humano.

Shakyamuni, también conocido como el buda histórico Gautama o como Siddhartha, renunció al mundo secular después de haber constatado estos sufrimientos humanos en lo que se conoce como “los cuatro encuentros”, un relato presente en muchos escritos budistas. El rey Shuddhodana, padre del joven príncipe Siddharta, quiso ahorrarle a su hijo todo contacto con el sufrimiento; para eso, lo mantuvo recluido en el mundo ideal de su palacio. Pero un día, habiendo atravesado las murallas por la puerta oriental, Shakyamuni vio a un frágil anciano que avanzaba con dificultad, apoyado en un bastón. Al observar esta

escena, comprendió claramente que la vida, de manera inevitable, entrañaba el sufrimiento de la vejez. En otra ocasión, después de cruzar los muros por la puerta que daba al Sur, vio a un enfermo, y entendió que la enfermedad, asimismo, era parte inseparable de la existencia. La tercera vez que atravesó los muros lo hizo por la puerta del Oeste, y sus ojos se posaron sobre un cadáver humano; este "encuentro" lo llevó a comprender que todo lo que vive, con el tiempo, está sujeto a morir. Finalmente, atravesó las murallas del palacio en dirección al Norte y se cruzó con un asceta cuyo aire de dignidad hizo tomar al príncipe la determinación de emprender la vida religiosa.

Después de abocarse durante muchos años a diversas prácticas espirituales —ascéticas y de otra naturaleza—, Shakyamuni logró la iluminación y pudo trascender los sufrimientos del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. Resuelto a guiar a sus semejantes hacia esta misma iluminación, comenzó a predicar y llegó a ser conocido como el "Buda", término sánscrito que significa "el Iluminado" y se aplica a aquellos cuya sabiduría abarca la verdad suprema de la vida y del universo.

Generalmente se postula que Shakyamuni, inmediatamente después de su iluminación, predicó las doctrinas de las cuatro nobles verdades y de los ocho caminos. Las cuatro nobles verdades son:

- la verdad sobre el sufrimiento;
- la verdad sobre el origen del sufrimiento;
- la verdad sobre el cese del sufrimiento;
- la verdad sobre el Camino hacia el cese del sufrimiento.

La *verdad sobre el sufrimiento* afirma que todo lo que existe en este mundo conlleva alguna clase de desdicha o displacer, como lo ejemplifican los cuatro sufrimientos inherentes a la vida, ya mencionados. La *verdad sobre el origen del sufrimiento* sostiene que el sufrimiento es causado por el deseo egoísta de placeres efímeros. La *verdad sobre el*

cese del sufrimiento declara que el sufrimiento termina cuando uno pone fin a los deseos egoístas. Y la *verdad sobre el Camino hacia el cese del sufrimiento* afirma que existe una vía por la cual se llega a esta liberación. Esa vía, tradicionalmente, se interpreta como la disciplina de los ocho caminos. Y está compuesta por:

- ideas correctas, basadas en las cuatro nobles verdades y en una comprensión correcta del budismo;
- razonamientos correctos, o dominio de la propia mente;
- palabras correctas;
- acciones correctas;
- forma y medios correctos de vivir, basados en la purificación del pensamiento, las palabras y los actos;
- aspiraciones o propósitos correctos, centradas en la búsqueda de la Ley verdadera;
- inclinaciones o evocaciones correctas, enfocadas siempre en las ideas correctas;
- meditación correcta.

Las cuatro nobles verdades y los ocho caminos estaban dirigidos, primordialmente, a discípulos que habían rechazado la vida secular y se dedicaban por entero a la práctica budista; reflejan la actitud y el enfoque básicos que subyacían a las primeras enseñanzas de Shakyamuni. Estas, más que nada, tenían un fuerte tono negativo sobre la vida y el mundo, para hacer que las personas comprendieran, primero, la rigurosa realidad y, luego, la experiencia espiritual inefable del nirvana. Si uno tomaba al pie de la letra estas enseñanzas, que fomentaban la negación de todos los deseos, inevitablemente terminaba negando el deseo de vivir. Así pues, la solución fundamental al sufrimiento humano en este mundo yacía en erradicar los deseos mundanos; es decir, toda suerte de pulsiones, ansias y pasiones originadas en el seno de la vida del hombre. Los individuos, mediante tales

enseñanzas, supuestamente podían cortar los lazos que los mantenían sujetos al ciclo de nacimiento y muerte, y lograr un estado en el cual ya no era necesario renacer en este mundo; en otras palabras, alcanzaban el nirvana.

Aun cuando tales enseñanzas, quizá, hayan sido aptas y provechosas para monjes y monjas, a los creyentes laicos les resultaban extremadamente difíciles de practicar. Pero la determinación inicial de Shakyamuni, recordemos, era guiar a cada ser humano de este mundo hacia la felicidad; por tal razón, había viajado extensamente predicando su filosofía en toda la región que circundaba el tramo medio del Ganges. No obstante, la población laica debe de haber sentido que abandonar los deseos mundanos era poco viable, cuando no llanamente imposible, pese a su sincero anhelo de alcanzar el nirvana: estas personas tenían familias que mantener, trabajos que atender y muchas ocupaciones cotidianas que les requerían atención constante. El nirvana, claro está, constituía un noble ideal, pero no una meta que cualquiera de ellos pudiese lograr. Empero, la sabiduría y el amor compasivo de Shakyamuni buscaron la forma de llegar a la gente común, agobiada por múltiples sufrimientos irresolubles. Si el budismo no hubiera hecho impacto efectivo en las personas anónimas que integraban la sociedad, habría sido uno más entre tantos otros sistemas intelectuales de pensamiento. Shakyamuni, en cambio, escuchó a los hombres, respondió a sus preguntas y les infundió coraje y esperanza, para que pudiesen trascender sus sufrimientos y disfrutar el horizonte de un futuro brillante. Y, por ejemplo, les habló de una tierra pura, lejos de este mundo, donde los seres humanos, si seguían sus enseñanzas, podrían renacer liberados de todos los deseos, y también de todo sufrimiento o temor.

Así como Shakyamuni enseñó a los monjes y monjas a observar los muchos preceptos y a seguir los ocho caminos para arribar al nirvana, también indicó a sus seguidores laicos que practicasen fielmente sus enseñanzas para poder renacer en la Tierra Pura. Pero, en realidad, ni

la erradicación de los deseos ni el renacimiento en la Tierra Pura eran metas reales y asequibles. Es imposible extinguir el fuego del deseo e interrumpir el ciclo de nacimiento y muerte, porque el deseo es inherente a la vida, porque ésta es eterna, y porque el nacimiento y la muerte constituyen fases alternas e inevitables de la vida. Tampoco es posible llegar a una Tierra Pura que, de hecho, no existe. Tanto el nirvana como la Tierra Pura fueron conceptos metafóricos, empleados por Shakyamuni para ir desarrollando la comprensión gradual de sus seguidores.

Desde otra perspectiva, la enseñanza referida al nirvana apuntaba a la libertad personal mediante la comprensión de la verdad suprema, mientras que la enseñanza sobre la Tierra Pura estaba dirigida a la emancipación de las personas en general. Tales enseñanzas representan las dos grandes corrientes del budismo —las tradiciones ascéticas del budismo temprano, y los movimientos populares altruistas llamados Mahayana ('gran vehículo')—; tiempo después, ambas corrientes quedaron integradas en el *Sutra del loto*, que en este libro será objeto de extenso análisis. El *Sutra del loto* deja absolutamente claro que ambos aspectos de la práctica budista son indispensables para lograr la iluminación. Los primeros se dirigen hacia el perfeccionamiento individual, o sea, permiten que el individuo comprenda la verdad última y cultive su potencial inherente; los últimos representan la práctica de guiar a los demás hacia esa perfección.

El *Sutra del loto* también revela el verdadero significado del nirvana y de la Tierra Pura. Según este *sutra*, no debemos detener el ciclo de nacimiento y muerte para acceder al nirvana; antes bien, el nirvana es el estado en el cual uno comprende y trasciende ese el ciclo de nacimiento y muerte, y éste deja de ser causa de sufrimiento. Del mismo modo, no es necesario abandonar todos los deseos para lograr el nirvana, porque podemos transformar las ansias mundanas en causa de felicidad y, más aún, de sabiduría iluminada. Por otro lado, la Tierra Pura no se encuentra más allá de la muerte; una vida sostenida por la

fe en el *Sutra del loto* nos permite hallar esa “tierra pura” aquí y ahora, en el lugar donde vivimos; el *Sutra del loto*, justamente, revela que podemos convertir este mundo —con todos sus conflictos y aflicciones— en un ámbito puro, colmado de alegría y de esperanza.

Algunas doctrinas fundamentales

¿De qué manera concreta soluciona el budismo los problemas fundamentales de la vida y la muerte? Este libro se propone examinar de cerca cada uno de los cuatro sufrimientos —el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte—, a fin de iluminar la verdad y la sabiduría necesarias para navegar serenamente por el mar borrascoso de los sufrimientos mundanos.

El avance científico de las últimas décadas, tan acelerado como espectacular, ha llevado a la humanidad a creer ciegamente en el poder de la ciencia y de la tecnología, y a considerar los problemas de la vida desde una perspectiva cada vez menos religiosa y filosófica. Al ver el estado de la civilización contemporánea, muy a mi pesar, siento que los seres humanos no estamos explorando las cuestiones fundamentales con la intensidad y la diligencia que ellas requieren.

Desde el punto de vista de la verdad suprema, los deseos mundanos y los problemas de la vida y la muerte no son obstáculos que debamos erradicar. Pues los apetitos del ser humano pueden convertirse en sabiduría iluminada, y las aflicciones del nacimiento y la muerte son medios para llegar al nirvana. El *Sutra del loto* lleva este planteo más allá todavía, y postula que los deseos mundanos *son* la iluminación, y que los sufrimientos del nacer y el morir *son* el nirvana. En otras palabras, no puede haber iluminación fuera de la realidad del deseo humano; no cabe pensar en el nirvana sin los sufrimientos concomitantes del nacimiento y la muerte. Estas dualidades antitéticas son inherentes al hombre.

T'ien-t'ai, el gran maestro chino del siglo VI, recurrió a una analogía para explicar estos principios. Imaginemos un caqui agrio. Ese caqui puede volverse dulce, si se lo expone a la luz solar o se lo sumerge en una solución de lima o de afrecho de salvado. No es que haya dos caquis, uno dulce y otro agrio; se trata de una sola fruta. Ese caqui agrio no fue endulzado con azúcar agregada; antes bien, lo que se puso de manifiesto fue su dulzura intrínseca, y lo que se contrarrestó o dejó en estado latente fue su propia acidez innata. El catalizador o intermediario que hizo posible esta transformación fue la solución o la luz del Sol. T'ien-t'ai comparó los deseos mundanos con el caqui amargo, y la iluminación con el caqui dulce; en esta analogía, la práctica budista representa el proceso por el cual se abre y se despliega el potencial de la dulzura que posee la fruta en su interior.

Para beneficiarnos de estas importantes doctrinas en nuestra existencia diaria, debemos aprehender ciertas enseñanzas budistas básicas, que iluminan las dimensiones multifacéticas de la vida. Con ese fin, examinaremos dos doctrinas muy importantes —la de los tres mil aspectos contenidos en cada instante de la vida y la de las nueve conciencias—, que constituyen el epítome del budismo Mahayana. En lugar de negar el deseo y la vida en este mundo, estos principios aceptan la realidad de la existencia y revelan la vía para convertir esa realidad en causa de esclarecimiento. La profunda doctrina de que los deseos mundanos son la iluminación, lejos de enseñarnos a erradicar los deseos o a verlos como un aspecto pecaminoso o reprochable de la vida, nos guía a elevar el deseo humano hacia estados más nobles de la existencia.

Los diez estados

Para entender correctamente la visión budista de la vida, es imprescindible conocer lo que se denomina "diez estados". Los primeros seis estados derivan de un antiguo paradigma indio referido a la transmigración, conocido como los "seis senderos"; estos seis senderos o

caminos son el estado de infierno, el de las entidades hambrientas (o hambre), el de los animales (o animalidad), el de los *asuras* (o ira), el de los seres humanos (humanidad o tranquilidad) y el de los seres celestiales (éxtasis o deleite). Se creía que el estado particular en que nacían las personas no iluminadas era determinado por los actos de sus existencias pasadas, y que los seres debían repetir interminablemente este periplo a través de los seis senderos, durante el ciclo de nacimiento y muerte. Aunque una persona naciera en el estado de éxtasis, el más elevado de los seis, no podía permanecer mucho tiempo en él; cuando su buena fortuna se agotaba, el individuo retrocedía a un estado de vida inferior.

La transmigración por los seis estados sería como desplazarse de piso en piso, por un edificio de seis niveles cerrado por fuera. El sexto piso, el de arriba, correspondería al estado de éxtasis; los pisos inferiores equivaldrían a los otros cinco estados, y en la planta baja estaría el de infierno; y cada piso está conectado con los demás. En ese edificio, sin poder salir, están confinados los seres humanos, subiendo y bajando interminablemente. Aunque puedan encontrar alivio en los pisos superiores —los de éxtasis y tranquilidad—, no pueden quedarse en ellos de manera indefinida.

Pero a los habitantes de la antigua India les desagradaba pensar en este ciclo incesante, que implicaba un mundo efímero e inestable, y ansiaban librarse de la influencia del karma que los mantenía sujetos al mundo terrenal. Buscaban escapar de este ciclo, y por eso escucharon a Shakyamuni, cuando éste expuso las cuatro nobles verdades y les ofreció la promesa de una salida. O al menos, eso pareció brindarles. Lo que se presentaba como una vía de escape a la transmigración por los seis senderos resultó ser, en realidad, una puerta hacia la verdad del budismo.

Nuestro mundo, en sí, es expresión de los seis senderos. Es inútil querer huir de ellos; así, no se llega a la iluminación. Pero las personas

de esa época no podían comprender este concepto, y por eso, como medio preparatorio, Shakyamuni al principio expuso que los seres humanos podían eludir el ciclo de nacimiento y muerte extinguiendo el deseo y la vida.

El budismo refinó la noción de los seis senderos y explicó que estos no constituían estados externos, sino condiciones internas del ser. Por ejemplo, la "animalidad" representa a las bestias y al mundo animal; pero, a la vez, también es el estado del ser humano que vive a merced de sus deseos instintivos. En torno a esta idea de los seis senderos, el maestro budista Nichiren —que vivió en el Japón en el siglo XIII y de quien mucho hablaremos más adelante— escribió lo siguiente:

> Cuando, de tanto en tanto, observamos la faz de una persona, a veces la encontramos feliz; a veces, furiosa; en ocasiones, serena. En ciertas circunstancias, el rostro humano expresa codicia; en otras, necedad, y en otras, perversidad. La furia corresponde al estado de infierno; la codicia, al de los espíritus hambrientos; la estupidez, al de los animales; la perversidad, al de los *asuras*; la alegría, al de los seres celestiales; la calma, al de los seres humanos.[1]

Mientras vivamos en los seis senderos, nos sentiremos constreñidos o manejados, en gran medida, por las circunstancias cambiantes de nuestro medio ambiente. No obstante, si aun en esta transmigración por los seis estados inferiores podemos cultivar la sabiduría y la visión necesarias para entender la verdadera naturaleza de nuestra vida, manifestaremos el estado de Budeidad, la suprema joya que existe en nuestro interior. Para ello, debemos hacer denodados esfuerzos espirituales por acceder un estado de vida más elevado, que trascienda los seis estados inferiores. El budismo identifica tres estados más, además de los seis senderos y de la Budeidad: el estado de los que escuchan la voz (o aprendizaje); el de los que toman conciencia de la causa (o comprensión intuitiva), y el de los *bodhisattvas*.

El hombre en estado de aprendizaje comprende la transitoriedad de las cosas mediante el estudio y el conocimiento. En cambio, en estado de comprensión intuitiva, la percibe a través de su propia observación de la naturaleza; por ejemplo, observando cómo se dispersan y marchitan las flores, o cómo caen las hojas. El estado de *bodhisattva* se caracteriza por la acción solidaria y empática en beneficio de los demás, impulsada por un profundo sentimiento de amor compasivo y humanista. Con respecto a estos tres estados, Nichiren escribió:

> El hecho de que todas las cosas de este mundo sean transitorias nos resulta perfectamente claro. ¿No es porque los estados de los dos vehículos [aprendizaje y comprensión intuitiva] están presentes en el mundo humano? Hasta un villano desalmado ama a su esposa y a sus hijos. Él, también, posee dentro de sí una parte del estado de *bodhisattva*.[2]

El décimo estado

Si sumamos estos tres estados más elevados a los seis que ya teníamos, obviamente obtenemos nueve estados distintos, que van desde el de infierno hasta el de *bodhisattva*. Juntos, se los denomina “nueve estados”, y representan el abanico de manifestaciones habituales del ser humano común. Pero más allá de estos nueve, inherentes a cualquier persona, también existe un décimo estado, caracterizado por cuatro virtudes iluminadas —eternidad, felicidad, verdadera identidad y pureza—. Ese estado es el de Budeidad, y existe en la vida del hombre y de la mujer como un potencial, que se despliega y se expresa mediante la práctica del budismo. Cuando activamos ese estado dormido, los nueve estados del ser humano común no desaparecen ni se extinguen, como tradicionalmente se creía; por el contrario, todos obran bajo la influencia de la Budeidad. De tal manera, los nueve estados contribuyen, cada uno a su manera y en forma simultánea, a construir la felicidad del sujeto y de sus semejantes.

En síntesis, la Budeidad es un estado de felicidad absoluta e indestructible. La felicidad "normal" es sólo de naturaleza relativa: ser ricos en vez de pobres; ser sanos en vez de enfermos; tener una vida plácida en lugar de padecer conflictos… Todos estos son ejemplos de una dicha relativa, que depende de condiciones necesarias y externas al sujeto. Si tales condiciones desaparecen, la felicidad se hace trizas y, si la pérdida es considerable, puede llegar a cundir una angustia desesperada. Así pues, por mucha salud, tranquilidad económica o estabilidad familiar y laboral que uno posea, es errado creer que este tipo de felicidad está destinada a perdurar. Más aún, como este tipo de bienestar suele oponerse o compararse al de los demás, a veces la abundancia de estos beneficios es causa de envidia y, por ende, genera infelicidad. La dicha terrenal es incierta y finita por naturaleza, y caracteriza la vida en este mundo.

En cambio, la felicidad absoluta de la Budeidad no se ve afectada por las circunstancias cambiantes o por las dificultades externas. Aunque la dicha absoluta no implica la ausencia de problemas o de sufrimientos, sí denota la posesión de una vitalidad sólida y vibrante, y una abundante sabiduría para resistir y superar los obstáculos propios de la vida. Cuando uno desarrolla firmemente este estado interior, puede vivir con inamovible convicción. La Budeidad, asimismo, se caracteriza por un profundo sentimiento de amor compasivo hacia los demás, y de una sabiduría inagotable. En verdad, todos los elementos que nos permiten vivir de manera auténticamente humana están contenidos el estado de Budeidad.

Al proceso por el cual uno abre y revela este estado supremo se lo llama "lograr la Budeidad"; es el objetivo primordial de la práctica budista. Aun así, ésta no se agota en la búsqueda exclusiva de la iluminación personal. El budismo Mahayana postula la importancia de enseñar y alentar a los semejantes, para que cada persona también manifieste su iluminación y se consagre a la práctica de la Ley universal en unión con los demás. Hay, entonces, una práctica dirigida a la

propia persona, y otra práctica orientada a beneficiar a los demás. Ambas facetas de la práctica budista son tan necesarias como las dos alas de un ave. Por lo tanto, la labor en bien de la sociedad y del medio ambiente deriva, naturalmente, del trabajo personal en pos de la Budeidad. Para esta filosofía, el sujeto y el ambiente son dos términos inseparables. Así pues, cuando un budista se esfuerza por lograr la iluminación, también trabaja por la paz y la prosperidad de su vecindario y de su país, o, mejor dicho, del mundo entero. El propósito básico con el cual se propaga el budismo en la sociedad es procurar la paz global y la prosperidad de todos los seres humanos.

Desde esta óptica, el despliegue de la Budeidad latente no sólo resuelve la cuestión de los cuatro sufrimientos universales —el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte— sino también todas las demás aflicciones humanas.

El enfoque religioso de Nichiren

Estas ideas, que Nichiren planteó en el Japón del siglo XIII, hoy son practicadas por millones de personas en casi doscientos países del globo. Sin embargo, pese a esta amplia difusión, todavía hay muchísima gente que ignora o conoce muy superficialmente las enseñanzas de Nichiren.

En el pasado, estas fueron mal interpretadas y erróneamente aplicadas, como ocurrió con las autoridades militares del Japón, que manipularon el pensamiento de Nichiren dándole un viso archipatriótico y ultranacionalista que no posee. Hoy, algunos creen que el budismo de Nichiren es sectario y fundamentalista; de hecho, nada podría haber más alejado de la verdad.

Nichiren nació en una época de profunda convulsión social. El pueblo vivía aterrorizado por el azote de inusuales catástrofes naturales, epidemias y hambrunas, y por la amenaza de una temida invasión mongólica. Nichiren sostuvo enfáticamente que el país se veía

en tales problemas porque los maestros budistas de esa época no comprendían ni enseñaban el significado correcto del *Sutra del loto*. Expuso sus ideas en numerosos tratados y cartas, y criticó rigurosamente al gobierno y a otros maestros budistas por su falta de principios; tan grande fue la hostilidad que provocó su discurso, que en dos oportunidades fue sentenciado al destierro.

Todas las religiones proclaman que sus enseñanzas son absolutas y que expresan la verdad. Precisamente por tal motivo, es muy fácil que la religión confunda al ser humano. Plenamente consciente de ello, Nichiren refutó los aspectos del pensamiento religioso que impedían al hombre internarse en el camino de su propio despertar, sin atacar a los seguidores de las diversas escuelas budistas y ni ambicionar la mera expansión de su escuela religiosa.

La crítica que hace Nichiren a las falencias que padecían las escuelas budistas de esa época se resume en sus "cuatro refutaciones"; en ellas, denuncia las deficiencias profundas de los arquetipos religiosos, y expresa en términos lógicos y racionales una crítica que apunta directamente al fanatismo y al autoritarismo sacerdotal. Según enseñó Nichiren, la religión se corrompe cuando hace hincapié dogmático en alguna de estas cuatro nociones:

- Buscar la salvación sólo mediante la fuerza externa de un ser absoluto.
- Buscar la iluminación sólo mediante la percepción directa de la propia mente, dándose por satisfecho el creyente con esta iluminación parcial y egocéntrica.
- Buscar beneficios en esta existencia a través de medios ocultos o esotéricos.
- Dejar que la vida sea controlada por preceptos o mandamientos establecidos.

Una religión perfectamente equilibrada no incurre en ninguna de estas posturas extremas. Antes bien, expone la fusión entre las fuerzas internas y externas, como medio para transformar la vida del individuo y las circunstancias que rodean su existencia. Una religión plenamente dotada, en opinión de Nichiren, se caracteriza por su equilibrio y por fusionar armoniosamente los elementos básicos de su estructura religiosa sin distorsiones ni sesgos inapropiados.

El significado moderno de las "cuatro refutaciones" de Nichiren no se agota en la denuncia de las escuelas budistas japonesas de su época; sirve, en realidad, para desarrollar plenamente la fuerza positiva de la vida humana. Su enseñanza trasciende los estrechos límites de una escuela sectaria y constituye una verdadera religión para toda la humanidad.

Nam-myoho-renge-kyo

Nichiren escribió:

> Las cuatro caras [de la Torre de los Tesoros] representan los cuatro sufrimientos del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. Estos cuatro aspectos de la vida dignifican la torre de nuestra propia existencia individual. Cuando entonamos *Nam-myoho-renge-kyo* a lo largo del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte, sin falta [desde el interior de nuestra vida] emana la fragancia de las cuatro virtudes [eternidad, felicidad, verdadera identidad y pureza].[3]

La Torre de los Tesoros, imagen que aparece en el *Sutra del loto*, es una inmensa estructura adornada con siete clases de joyas. Representa la solemne dignidad de la vida humana y la existencia de todos los que manifiestan su Budeidad intrínseca. Tal como enseñó Nichiren, practicando *Nam-myoho-renge-kyo* podemos convertir los cuatro

sufrimientos en las cuatro virtudes que desplegamos desde nuestro propio interior.

Nam-myoho-renge-kyo, como luego veremos, se refiere a la Ley suprema de la vida y del universo; es, entonces, la causa por la cual todos los seres logran la iluminación. Más específicamente, "*Nam"* significa "devoción" o "consagración"; *Myoho-renge-kyo*, el título del *Sutra del loto*, también es el nombre con que se designa la realidad suprema o esencial. Nichiren interpretó que el *Sutra del loto*, en su totalidad, era una explicación de *Nam-myoho-renge-kyo*.

Este *sutra* singular refuta la idea de que Shakyamuni había logrado inicialmente la iluminación en la India, en el siglo VI a. C., con la identidad del príncipe Siddhartha; en cambio, postula que la iluminación del Buda ya existía desde un pasado inconcebiblemente remoto. La verdad que esto pone de manifiesto es que la Budeidad ha existido desde siempre en la vida de todas las personas. En otras palabras, no hace falta que nos convirtamos en seres extraordinarios para manifestar la iluminación, sino que, simplemente, nos esforcemos y trabajemos para activar nuestra naturaleza de Buda innata.

El propósito fundamental del budismo es permitir a cada persona comprender la verdadera naturaleza de su vida. Esta verdad, que muchos *sutras* mencionan de manera implícita, no puede ser cabalmente expresada por medio del lenguaje; Shakyamuni la comprendió, no mediante la palabra, sino dedicándose a muchas clases de prácticas y, finalmente, entregándose a la meditación bajo un árbol, el "árbol *bodhi*". Pero aun antes de arribar a ese estado de iluminación, ya existían en su ser tanto la verdad suprema como la sabiduría necesaria para percibirla. Lo que hizo Shakyamuni fue ponerlas de manifiesto, rompiendo los límites que le imponían los deseos y las ilusiones. Sin embargo, halló que esa verdad era algo imposible de transmitir cabalmente a los demás por medio de la palabra. Por eso, si bien Shakyamuni predicó sus enseñanzas durante muchos años, también

ayudó a sus discípulos a tomar conciencia de la verdad valiéndose de diversas prácticas. Hoy, como ayer, sólo podemos manifestar la iluminación mediante una asidua dedicación, que abarca tanto el estudio como la práctica. Es imposible lograr la iluminación tan sólo meditando o tan sólo estudiando la doctrina budista: ambos elementos son indispensables.

En el *Sutra del loto*, Shakyamuni se refirió a la verdad suprema de la vida. Aunque empleó miles de palabras para describirla, no indicó ningún término o frase que la definiera de manera cabal. Lo que él quiso, en cambio, fue que sus discípulos y futuros seguidores comprendieran dicha verdad mediante la dedicación a las prácticas que él había indicado. Esas prácticas requerían de una tremenda paciencia y de un esfuerzo monumental; y esto, a su vez, exigía al practicante una fe absoluta en el Buda y en sus enseñanzas. Pero para seguir este camino, el creyente debía renunciar a la vida secular y consagrar su tiempo y energía a la práctica del budismo. Por este motivo, durante muchos siglos las únicas personas que se dedicaron de lleno a esta religión fueron, mayormente, monjes y monjas. Los seguidores laicos, en cambio, se limitaron a apoyarlos materialmente como benefactores, sintiendo que de esa forma podían mejorar su karma, aunque sin albergar una esperanza real de cosechar la iluminación en esa existencia.

Nichiren plasmó de manera universal y accesible esa verdad última implícita en el *Sutra del loto*; de esa forma, allanó el camino para que todas las personas marchasen en pos de su propia iluminación o Budeidad. Lo hizo posible expresando en palabras la verdad suprema de la vida, la Ley de *Nam-myoho-renge-kyo*. Este mantra contiene los dos aspectos esenciales del budismo: la verdad en sí, y la práctica que cultiva la sabiduría con la cual se aprehende dicha verdad. Nichiren enseñó a sus seguidores a creer en la verdad de *Nam-myoho-renge-kyo* y a recitar o entonar esa frase como práctica primordial. De tal forma, *Nam-myoho-renge-kyo* representa el objeto de la práctica

—que es el objeto de Shakyamuni y de todos los demás budas—, pero, al mismo tiempo, también es el medio para alcanzar dicha meta.

Creo fehacientemente que tanto Shakyamuni como Nichiren se iluminaron con respecto a una misma verdad; estoy seguro de que sus enseñanzas sólo difirieron en la época en que les tocó vivir, el tipo de población que escuchó sus doctrinas, la cultura que les sirvió de trasfondo, y en otros elementos similares. Su iluminación es realmente universal, en la medida en que toda la humanidad puede acceder a ella si realiza la práctica budista de manera correcta. Las enseñanzas de Nichiren, huelga decir, contienen la esencia de todas las doctrinas budistas. Pero esas muchas enseñanzas fueron expuestas inicialmente por Shakyamuni y, luego, desarrolladas por diversos sucesores. Por tal razón, en este libro menciono las doctrinas de Shakyamuni, Nichiren, Nagarjuna, T'ien-t'ai y otros estudiosos budistas.

Por un lado, el significado del budismo yace en haber descubierto la naturaleza de Buda inherente a todos los seres humanos; por otro, reside en haber establecido un método práctico para que las personas extraigan dicho potencial y encuentren en su vida cotidiana el supremo sentido de la existencia. Esta expansión del mundo humano interior —que, en la Soka Gakkai Internacional, llamamos "revolución humana"— es particularmente valiosa en la civilización contemporánea, estancada en una suerte de ciénaga espiritual. Cada persona puede salir de esa ciénaga extrayendo el supremo potencial humano que palpita en su interior.

Creo que examinar la vida desde la perspectiva del budismo nos permite enfocar en su verdadera dimensión los problemas fundamentales de la existencia y arribar por nosotros mismos a una vía segura para resolverlos.

*

Capítulo 1: El nacimiento

Una lluvia magnánima cubre la tierra en toda su extensión; riega imparcialmente la vasta superficie del planeta e invita a germinar, en tiernos brotes, toda clase de hierbas y árboles, diminutos e imponentes. Esta impactante escena del *Sutra del loto*, descrita con la vitalidad, la belleza sublime y la grandeza literaria que lo caracterizan, simboliza el despertar de todos los seres que toman contacto con la Ley del Buda. A la vez, rinde tributo a la diversidad de la vida humana y de todas las otras formas de la creación, animadas e inanimadas. Cada criatura viviente manifiesta su naturaleza de Buda; y todas contribuyen, en armonía, al concierto de una sublime simbiosis.

Esta naturaleza simbiótica de la vida universal se expresa en la idea budista del "origen dependiente". Goethe expresó en boca de

Fausto: "Todas las cosas se funden en el todo, y cada una de ellas vive y opera en las demás";[1] en este mismo tenor, el budismo explica que nada existe en forma aislada. Cada entidad individual configura su propio ambiente, que, a su vez, afecta a los demás seres vivos. Todas las manifestaciones de la existencia se relacionan entre sí creando una trama solidaria y formando un cosmos viviente, o un “todo semántico”, como lo denominaría la filosofía moderna. El budismo Mahayana contempla la vida y el universo natural dentro de este marco teórico.

Consideremos el concepto de la causalidad. Las relaciones causales, vistas en el marco del origen dependiente, difieren muchísimo de la ley mecanicista de causa y efecto que la ciencia moderna aplica al estudio del mundo natural. El modelo científico a menudo parece divorciado de las inquietudes subjetivas: cuando se produce un accidente o

desastre natural, la causalidad mecanicista puede identificar cómo sucedió; pero calla a la hora de explicar porqué ciertas personas y no otras se vieron afectadas por la tragedia. A decir verdad, la noción mecanicista exige dejar a un lado, deliberadamente, las preguntas existenciales.

En cambio, el enfoque budista de la causalidad, de alcance más amplio, considera la cuestión de la existencia humana y aborda en forma directa las incertidumbres que acucian al hombre. En las enseñanzas tempranas de Shakyamuni, hallamos este diálogo: "'¿Cuál es la causa de la vejez y de la muerte?' 'La causa de la vejez y de la muerte es el nacimiento'".[2] Este énfasis en la interdependencia parecería sugerir una negación o relegación de la identidad individual. Pero las escrituras budistas se ocupan también de esto, como vemos en un pasaje que dice: "Tú eres tu propio maestro. ¿Acaso podría serlo alguien

más? Cuando hayas logrado el control de tu propia vida, habrás hallado un maestro de extraordinario valor”.[3] Según otro fragmento, la última indicación testamentaria de Shakyamuni a sus discípulos fue: “Sed lámparas proyectadas sobre vosotros mismos. Sed vuestro propio refugio. Confiad en vosotros mismos. Aferraos a la Ley como farol, y no dependáis de ninguna otra cosa”.[4]

Ambos pasajes nos exhortan a vivir en forma independiente, siendo fieles a nosotros mismos. No obstante, el “ser” al cual aluden estos fragmentos no es el “yo limitado o inferior”, sujeto a las restricciones del egoísmo, sino el “yo superior”, en armonía con la vida universal, donde las relaciones de causa y efecto se entrelazan infinitamente a través del tiempo y del espacio.

El “yo superior” o “verdadera identidad” que postula el budismo, semejante al yo

unificador e integrador que Carl Jung identificó en lo profundo del ser humano, expresa una dimensión amplia y abierta de la personalidad, que nos permite empatizar con los sufrimientos ajenos y vivirlos como si fueran propios. El “yo superior” siempre busca aliviar el dolor y aumentar la felicidad de los semejantes, sin apartarse de la realidad cotidiana. Por otro lado, cuando el ser humano toma conciencia vital y dinámica de su “verdadera identidad”, puede experimentar la vida y la muerte con el mismo e intenso deleite.

El significado de la Torre de los Tesoros

Nichiren escribió: “Adornamos la Torre de los Tesoros de nuestro ser con los cuatro aspectos [del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte]”.[5] La “torre” aquí mencionada aparece, por primera vez, en el

capítulo undécimo del *Sutra del loto*, que se titula con justeza “La aparición de la Torre de los Tesoros”. Este capítulo, en su totalidad, puede ser interpretado como una metáfora del nacimiento y de la vida humana. El texto describe una torre colosal que irrumpe del seno de la tierra y queda suspendida en el aire. Se erige en el centro del universo, y sus dimensiones monumentales nos indican que la vida de cada persona es tan vasta como el universo. La construcción está ornamentada con siete clases de materiales preciosos: oro, plata, lapislázuli, nácar, ágata, perla y carmelina, lo cual revela que la vida de cada individuo es un valiosa como un cúmulo de joyas. En el interior de la torre está sentado el buda Muchos Tesoros, oriundo del Mundo de la Pureza de los Tesoros.

Aunque cabe interpretar el significado de la torre de maneras muy diversas, Nichiren explicó que “se refiere al cuerpo de cada

individuo”.[6] Puesto a comparar la aparición de la Torre de los Tesoros con el parto y el nacimiento del ser humano, escribe: “El Mundo de la Pureza de los Tesoros es el útero materno”[7] y “al proceso del alumbramiento se lo llama ‘irrupción y aparición’”.[8]

El Mundo de la Pureza de los Tesoros no alude a una tierra especial ni a un reino de naturaleza ideal; ya que ningún tesoro es más valioso que la vida, ese Mundo de la Pureza de los Tesoros, sagrado y sublime, no es otra cosa que el útero de la mujer, donde la vida cobra forma y asoma a la existencia.

La Torre de los Tesoros ilustra que nuestra vida y el universo son dos términos inseparables. Y sin embargo, esta verdad tan profunda suele ser invisible a nuestros ojos... Es que, para comprenderla, debemos vernos primero como Torres de los Tesoros; es

decir, tomar conciencia de nuestra propia naturaleza de Buda.

¿Qué origina la vida?

Pero, aun con la Torre de los Tesoros y su poética metáfora, hay una pregunta que nos sigue inquietando: ¿de dónde proviene la vida y qué la origina?

Desde los tiempos remotos, el origen de la vida ha fascinado al ser humano, instándolo a preguntarse por qué ha nacido en esta tierra y qué lo ha llevado a existir como tal. El hombre, en pos de estos interrogantes, amplió las fronteras de su espíritu, sondeó los límites de su pensamiento e, incluso, emprendió interminables estudios y ensayos de laboratorio. Y todo este esfuerzo, lejos de dar respuestas concluyentes, arrojó por saldo un sinfín de hipótesis filosóficas y religiosas.

El budismo considera el universo como una sola y gigantesca entidad viviente. El universo está imbuido de vida; por lo tanto, esta se manifestará cada vez que se den las condiciones apropiadas.

Desde luego, en el sentido más convencional, nacemos a partir de la unión física de un padre y una madre. El embrión se forma cuando el espermatozoide masculino penetra en el óvulo de la mujer. Y a medida que este embrión se desarrolla, se van diferenciando las distintas funciones del cuerpo y de la mente.

Sin embargo, hay algo en el desarrollo de una nueva vida que la unión del espermatozoide y del óvulo no acaba de explicar. El desarrollo del embrión, a partir de la información genética que ha recibido y del medio uterino que lo contiene, no puede ser reducido íntegramente a una serie de reacciones

químicas. Hay algo mucho más profundo que opera en las manifestaciones de la vida.

El budismo explica que la vida pasa por cuatro fases: la existencia durante el nacimiento, la existencia durante la vida, la existencia durante la muerte y la existencia durante el intervalo entre la muerte y el renacer, llamado fase intermedia. De acuerdo con esta concepción, la vida repite las cuatro fases de este ciclo en forma perpetua.

El nacimiento, al igual que la muerte, es un proceso. Algunos *sutras* describen la concepción como la manifestación de una entidad que estaba en fase de existencia intermedia, o como la introducción de la conciencia. La concepción es el instante en que esa existencia intermedia se introduce en su nueva forma humana.

La vida, en todas sus formas y a cada momento, lleva consigo la pulsión de crear;

tiene una inclinación intrínsecamente activa y posee el poder positivo de la autogeneración. De hecho, la vida es un grandioso y eterno latido que a cada instante busca expresarse de manera manifiesta en todo el universo, cada vez que encuentra las condiciones propicias. Llamamos "causas internas" al poder y a las funciones que operan dentro de la vida para promover esta automanifestación. El budismo afirma que las causas internas (entre las cuales, como veremos, está incluido el karma que se transmite a través de la fase intermedia) interactúan con las causas externas para producir las circunstancias y las condiciones del nacimiento.

La ciencia occidental, por lo general, considera que el espermatozoide y el óvulo son los únicos factores partícipes de la concepción, y afirma que el único requisito es la fertilización del gameto femenino. En cambio, el budismo plantea que no sólo son

necesarios espermatozoides y óvulos para que se manifieste y se desarrolle un ser humano, sino también una vida —en estado de existencia intermedia, y con un karma afín a las condiciones de la concepción, herencia, familia y sociedad en las cuales nacerá—. La concepción, entonces, deriva de la unión de estos tres factores.

Para dar un ejemplo, una pareja tiene relaciones sexuales, y la fertilización está a punto de producirse. Debido a la recombinación del ADN de ambos padres, ese hijo potencial heredará los genes de un defecto de nacimiento. Sin embargo, la concepción no puede efectuarse sin que “haya disponible” una entidad de vida en fase de existencia intermedia, que, por sus propias causas kármicas, deba experimentar el efecto de nacer con ese defecto genético y padecer sus consecuencias. Debe producirse una conjunción entre la vida y el karma del padre, la madre y el hijo.

Destino, herencia y medio ambiente

¿Por qué los hijos se parecen a sus padres y, sin embargo, su personalidad y aspecto físico no son iguales a los de otros miembros de su familia? Gregor Mendel respondió parcialmente esta pregunta cuando, en la década de 1860, propuso las leyes básicas de la herencia, que hasta ese momento eran desconocidas. Los avances posteriores de la Genética llevaron a los científicos a creer que los genes desempeñaban el papel central en la transmisión hereditaria de los rasgos, haciendo posible el paso de la información genética de padres a hijos, en el momento de la fertilización, durante la fusión entre el gameto del hombre y el de la mujer.

¿Nuestra personalidad es resultado de la herencia o del ambiente? Es una difícil pregunta que, hasta hoy, sigue envuelta en controversias y que, tal vez, no tenga una

respuesta absoluta. Actualmente, muchos creen que los genes determinan, en gran medida, nuestra naturaleza. Pero la personalidad es algo tan complejo que no puede adscribirse solo a la herencia.

Dos grandes teorías buscan explicar la génesis de la personalidad: la teoría de lo innato, que recalca los factores hereditarios, y la teoría de lo adquirido, que subraya la importancia del factor ambiental. Lo más factible es que la personalidad humana se deba a la interacción entre la herencia natural y la influencia del ambiente. Por añadidura, los seres humanos, a diferencia de los animales cuya conducta es principalmente instintiva, tienen libertad de elección y de acción, otro factor decisivo en la construcción de la personalidad que no debe soslayarse.

Sea como fuere, aunque todos nacemos en un mismo planeta y en condiciones muy similares, no hay dos sujetos que se desarrollen

exactamente de la misma forma o en circunstancias idénticas. Algunos nacen en hogares ricos; otros, en familias pobres; algunos son inteligentes por naturaleza; otros son de intelecto mediocre. ¿Por qué tanta variedad de circunstancias y de destinos? El budismo brinda una respuesta clara y basada firmemente en la ley de causa y efecto. Como señala un *sutra*, "Si queréis comprender las causas que existieron en el pasado, observad los resultados tal como se manifiestan en el presente. Y si queréis comprender qué resultados se manifestarán en el futuro, observad las causas que existen en el presente".[9] Más que enfocarse en el pasado, el budismo se interesa por el presente y el futuro, y nos alienta a enfrentar la realidad, por penosa que fuere, conscientes de que nuestros actos, de hoy en adelante, podrán modificar la influencia de nuestras causas pasadas.

Es comprensible que el hombre quiera atribuirlo todo a la herencia y a factores ambientales que escapan de su responsabilidad. Pero, en última instancia, es nuestro esfuerzo constante y resuelto por mejorar nuestra propia vida, es nuestro esfuerzo por tomar contacto con nuestra capacidad innata de superar los límites interiores, lo que nos dará el poder de desplegar nuestras aptitudes al máximo y lograr lo que, de otro modo, sería casi inconcebible.

La idea budista de la transmigración

Desde los albores de la historia, los hombres advirtieron la presencia de una fuerza espiritual cuya existencia continua subyacía esencialmente a todas las cosas. En la India, desde épocas muy antiguas, se aceptó ampliamente la idea de la transmigración: el tránsito o pasaje de la esencia individual, de una existencia a otra. Los antiguos

griegos también creían que, después de la muerte, algo del individuo perduraba, sujeto a experimentar un ciclo continuo de nacimiento y muerte. En el siglo VII a. C., el orfismo religioso postuló la purificación del alma a través de un ciclo de reencarnación. Luego, aproximadamente en el siglo V a. C., los pitagóricos propusieron la idea de la metempsicosis, o transmigración del alma.

En cambio, el budismo enseña que lo que transmigra es el karma. Esta voz es una variación gramatical del sánscrito *karman*, que significa “actos” o “acciones”. El karma se refiere al potencial que existe en el plano interior o inconsciente de la vida, creado por las propias acciones pasadas y presentes; estas, activadas por estímulos externos, se manifiestan como efectos o resultados, en el presente y futuro.

A veces, los efectos manifiestos son positivos; podríamos llamarlos “beneficios” o

"recompensas"; a veces, son adversos, y los llamamos "retribución kármica negativa". Como analizaremos luego en el cuarto capítulo, las causas potenciales que no se manifiestan como efectos siguen existiendo aun después de la muerte, y acompañan al sujeto en sus próximas existencias, hasta encontrar una causa externa que haga expresar dicho potencial.

De acuerdo con el budismo, la vida no adopta ninguna forma o entidad física después de la muerte; no hay un "espíritu" o "alma" que siga existiendo como entidad fija. Tampoco hay un yo determinado que subsista como entidad invariable. Shakyamuni concluyó que lo que perdura es el karma. Nuestras circunstancias en esta existencia son efecto de nuestras acciones pasadas (karma), y nuestros actos en el presente determinarán las circunstancias de nuestra vida futura. En otras palabras, la influencia de nuestro proceder se transmite de una

existencia a la próxima, y trascienden la vida y la muerte del ser humano.

El significado del karma

Cada uno de nosotros crea su propio karma. Los pensamientos, palabras y conducta que llevamos a cabo en el pasado han dado forma a nuestra realidad actual; nuestro comportamiento (verbal, mental y físico) en el presente afectará nuestro porvenir. La influencia del karma pasa de una existencia a las siguientes, y entre la muerte y el renacimiento, perdura en estado de latencia. La ley del karma explica las circunstancias en que nace un sujeto, su naturaleza individual y las diferencias que distinguen a los seres vivos y a sus ambientes.

La idea del karma es parte del budismo, pero ya existía ampliamente en el pensamiento indio mucho antes de que naciera Shakyamuni. Con todo, la noción del karma

anterior al budismo era de índole determinista; servía para explicar el destino de la gente en este mundo, y más que inspirar en el individuo una esperanza de cambio o de superación, tendía a inculcar una resignación pasiva.

Las enseñanzas budistas profundizaron más la idea del karma. Shakyamuni reveló que no eran el linaje ni la casta social los que volvían noble al ser humano, sino los actos que éste realizaba. La doctrina budista sobre el karma, por lo tanto, no es fatalista. El karma, por supuesto, es un medio para explicar los efectos presentes, pero también una fuerza potencial mediante la cual podemos ejercer influencia activa sobre nuestro futuro.

Así pues, el buen karma consiste en las acciones llevadas a cabo con buenas intenciones, consideración y amor solidario. A la inversa, el mal karma son los actos

inspirados en la codicia, la furia, la estupidez (o apego a las ideas erróneas). Algunos tratados budistas dividen las causas del mal karma en diez clases de acciones negativas: tres de ellas son físicas —matar, robar y mantener una conducta sexual indebida—; cuatro son verbales —mentir, adular (o hablar de manera irresponsable y sin sentido), difamar y expresarse con hipocresía— y tres son mentales —codicia, furia y estupidez.

El budismo enseña que la cadena causal es eterna; esto explica la influencia del karma acumulada en existencias anteriores. Esta influencia reside en lo profundo de la vida; cuando, en esta existencia, se activa en su contacto con los diversos estímulos de la realidad cotidiana configura nuestra vida de acuerdo con ese contenido kármico. Algunos efectos kármicos aparecen en la existencia actual; otros, se mantienen latentes. El "karma determinado" produce resultados fijos, en momentos específicos; pero los

resultados del "karma indeterminado" no están sujetos a una expresión concreta ni aparecen en un momento establecido.

Hay efectos kármicos tan pesados y tan hondamente grabados en la vida del sujeto, que no son fáciles de modificar. Por ejemplo, supongamos que alguien, en forma deliberada, causa un sufrimiento extremo a otra persona o, incluso, le quita la vida; esa persona ha creado un grave karma negativo, ya sea que la arresten y la sometan a juicio o que, aparentemente, escape sin que se descubra su crimen. De acuerdo con la rigurosa ley causal, ese karma negativo sin falta se traducirá en un sufrimiento imposible de ser erradicado mediante la capacidad habitual del ser humano. El karma grave suele manifestarse en el momento de la muerte; y la influencia kármica que predomine con más fuerza en el instante final será la que determine en qué estado de la vida el sujeto volverá a nacer en su próxima existencia.

La influencia de una causa kármica particular se neutraliza una vez que ésta libera su energía en la vida de la persona. Es algo semejante a la semilla de una planta, que germina, florece o da fruto. Cumplida esta función, la misma semilla ya no repite el proceso.

De modo que el mal karma sólo se neutraliza o extingue cuando "da fruto" en forma de sufrimiento. En las enseñanzas anteriores al *Sutra del loto*, la influencia del mal karma grave creado mediante numerosas acciones sólo podía erradicarse al cabo de un largo tiempo; la forma de lograr la Budeidad consistía en acumular buenas causas, en existencia tras existencia. Pero el *Sutra del loto* enseña que la principal causa para manifestar la Budeidad es la naturaleza de Buda inherente a la vida de cada individuo; y que la fe en el *Sutra del loto* abre el camino hacia ese desarrollo. No hace falta sobrellevar austeridades a lo largo de incontables existencias.

Si uno practica de manera correcta la fe en el *Sutra del loto*, puede tomar contacto inmediatamente con su Budeidad innata y liberarse de los efectos del karma negativo en esta existencia. Además, cuando un individuo transforma su estado de vida, puede suscitar e inspirar un cambio similar en aquellos que lo rodean. Y este proceso genera un efecto en cadena, de tal suerte que el oleaje de transformaciones termina envolviendo a sociedades enteras, a toda la humanidad y hasta al mundo natural.

El karma y la tecnología médica

¿Podemos cambiar el karma modificando nuestros genes? Es otra pregunta compleja. Aunque podamos superar una enfermedad particular mediante la manipulación genética, lo cual técnicamente resolvería el problema, desde el punto de vista del budismo ello no modificará la esfera de la influencia kármica. Si uno no eleva su estado de vida en

el nivel más fundamental, seguirá sujeto a repetir la angustia derivada de las causas que uno mismo hizo en el pasado.

El budismo postula y sostiene el respeto absoluto a la dignidad de la vida; de acuerdo con este principio, el ser humano debe ejercitar una suprema cautela en la aplicación de tecnologías capaces de manipular la vida. Si la terapia genética está en condiciones de resolver ciertos problemas, puede considerársela una opción, pero no antes de examinarla seria y cuidadosamente. Hay que extremar todos los recaudos y precauciones posibles para impedir que ella degenere en una manipulación genética de la vida humana con fines no terapéuticos.

Con respecto a los "defectos" genéticos, no es fácil distinguir lo normal de lo patológico. Muchas personas que padecen enfermedades o defectos genéticos se consideran felices y sienten que tienen una vida significativa y

valiosa. A la hora de definir la calidad de vida, no debemos trazar límites y decidir que todo lo que esté afuera de esa línea es indigno de ser vivido. Antes bien, sería mejor hacer cuanto estuviera a nuestro alcance para construir una sociedad amplia y tolerante, donde las personas con discapacidades no se sientan discriminadas y puedan desplegar su potencial al máximo.

Nadie niega que la humanidad se ha beneficiado inmensamente con los hallazgos de la ciencia médica. Por ejemplo, gracias a la medicina moderna, hoy sobreviven muchos fetos que, en otra época, morían al nacer en forma prematura. A su vez, los estudios prenatales nos permiten controlar los primeros estadios del desarrollo fetal e identificar cada vez más desórdenes congénitos o hereditarios.

Sin embargo, estos progresos tecnológicos, que avanzaron a velocidad vertiginosa, hoy

ponen sobre el tapete muchas preguntas éticas. Por ejemplo, cuando estos estudios detectan una deformidad congénita, los padres suelen hallarse solos frente a la decisión de llevar o no el embarazo a término. Es importante proveer aparatos para el diagnóstico prenatal, pero también hay que crear un sistema social que pueda apoyar y aconsejar a los padres en este tipo de situaciones.

La medicina trata las causas relativamente superficiales de los misterios de la vida. En última instancia, la causalidad de la enfermedad está mucho más allá de la órbita médica, en el ámbito que el budismo identifica como “karma”. La filosofía budista escruta estas causas profundas y esenciales, para que el ser humano establezca un futuro seguro y feliz.

En otras palabras, así como la ciencia médica busca la salud, el budismo indaga el

propósito con el cual los seres humanos nacemos en este mundo, para que podamos construir una vida del máximo valor. El *Sutra del loto* dice que "este mundo" es el lugar donde "los seres humanos disfrutan y viven en paz". Nacer en esta tierra y disfrutar de la vida a cada instante, hasta el último momento posible... He aquí el propósito de la práctica budista.

La inseparabilidad entre el sujeto y su ambiente

Nichiren escribió: "El ambiente es como la sombra, y la vida, como el cuerpo. Sin cuerpo, no puede haber sombra. Y sin vida, tampoco puede haber ambiente. De igual modo, la vida adquiere forma a través del ambiente".[10]

El ambiente y el sujeto parecen, a simple vista, fenómenos separados que ejercen

influencia recíproca; con todo, en esencia ambos corporifican la realidad suprema de la vida. Son “dos, pero no dos”; o, dicho de otro modo, son esencialmente una sola cosa. El budismo se refiere a este principio como la “inseparabilidad entre el sujeto y el ambiente”.

Esta inseparabilidad nos permite comprender que el ser humano, más que vivir a merced de su ambiente impredecible y sometido al cambio incesante, puede ejercer influencia sobre el entorno, de adentro hacia afuera. Cuando cultivamos y expandimos nuestra Budeidad, nuestros actos van concordando cada vez más con nuestra sabiduría interior y con nuestro profundo amor compasivo hacia el resto de los seres. Y a medida que establecemos una felicidad indestructible como núcleo, esta resuena y reverbera en el mundo circundante. Este principio nos alienta a extraer nuestra naturaleza de Buda innata, de manera tan sólida y firme,

que podamos construir una dicha interior inquebrantable, sean cuales fueren los problemas o las alegrías que nos ofrezca nuestro entorno.

Cada vez más personas comprenden que el mundo no se compone de elementos separados, sino de fenómenos interrelacionados, noción que coincide con los postulados budistas sobre el origen dependiente y la inseparabilidad de la vida y su ambiente.

En esta época, también se está redescubriendo la visión de Goethe sobre la naturaleza y los fenómenos de la vida. Él escribió, al respecto: “Inevitablemente, llegará el día en que el pensamiento mecanicista y atómico desaparecerá de la mente de todas las personas sabias, y en cambio comenzará a verse en todos los fenómenos su dimensión dinámica y química. Cuando esto ocurra, la divinidad de la Naturaleza viviente se

desplegará ante nuestros ojos con total claridad”.[11]

El universo es vida

Josei Toda dijo, en una ocasión:

> Usamos la palabra “yo”, pero en realidad esta palabra se refiere al universo [no al individuo]. Cuando nos preguntamos en qué aspectos la vida del universo difiere de la vida de cada uno de nosotros, las únicas diferencias que existen son las de nuestro cuerpo y nuestra mente. Pero, en realidad, la vida de cada uno es la misma que la del universo.

La tesis de Toda sobre la filosofía de la vida expone que el universo es una entidad viviente, y que la vida, junto con el universo, es eterna y perenne. Dijo Toda: “Así como nos dormimos y despertamos, y a la noche

volvemos a dormir, de la misma manera vivimos, morimos y volvemos a vivir, y nuestra vida perdura eternamente”. También expresó: “Cuando, por la mañana, nos despertamos, retomamos nuestras actividades allí donde las dejamos el día anterior. Del mismo modo, en cada nueva existencia, nuestra vida procede de acuerdo con las causas kármicas que hicimos en la existencia previa”.

Toda también explicaba que, si comparamos el universo con un océano, nuestra vida es como las olas que aparecen y desaparecen sobre la superficie oceánica; pero las olas y el océano no son entidades distintas. En otras palabras, cada ola es parte de la actividad incesante del mar.

Una observación similar hizo el filósofo británico Alan Watts en el siglo XX: “No existe un ‘yo’ separado que obtenga cosas del universo. [...] Así como el océano proyecta ‘olas’, el universo produce ‘vidas

humanas’. [...] Por ende, lo que percibimos como la muerte, el espacio vacío o la nada, es sólo la transición entre las crestas de las olas que conforman el océano ondulante de la vida”.[12]

Toda decía que la base de todas las cosas era la “vida”, que percibimos como algo que fluye y está sometido al cambio. Pero, explicaba, la verdadera naturaleza de la vida no fluye ni permanece estática; es como el espacio vacío. La vida, simultáneamente, es el infinito macrocosmos y el microcosmos de los innumerables seres vivos. Es una gigantesca entidad viviente que experimenta cambios dinámicos e incesantes, pero, a la vez, es eterna e imperecedera. Y a esta entidad innegable y sublime —la vida universal— de la cual todos somos manifestaciones corpóreas, la llamamos “Ley Mística”.

De aquí en adelante

El hecho que hayamos nacido como seres humanos indica nuestro potencial de modificar el rumbo de nuestra vida. Por ende, cuando la influencia del karma se traduce en un obstáculo o en una adversidad, estamos ante una oportunidad espléndida de elevar nuestro estado de vida. El obstáculo actual señala que se ha consumado y neutralizado un potencial creado en el pasado; reconocerlo nos permite decidir que, en cambio, de hoy en más colmaremos nuestra vida con causas kármicas positivas. El que practica los principios budistas con convicción en esta idea puede aprovechar ventajosamente cada aparente desventura y convertirla en una oportunidad de crecer.

A medida que despertamos y activamos nuestra capacidad de superar obstáculos, vamos construyendo por nosotros mismos un futuro mucho mejor y, a lo largo de ese proceso, también elevamos inmensamente nuestro estado de vida. Podemos liberar

nuestro ser para descubrir el verdadero propósito con que hemos nacido y ser felices. Y también podemos contribuir al mejoramiento de la sociedad y del mundo entero.

Descubrir el propósito de la vida es sumamente importante para enfrentar el segundo de los cuatro sufrimientos —la vejez—, que examinaremos en el capítulo siguiente.

Capítulo 2: La vejez

Por cierto, no es novedosa la idea de que el cambio constituye la naturaleza esencial de la realidad. En el siglo VI a. C., el filósofo griego Heráclito postuló que todos los fenómenos estaban sujetos a un constante fluir, y que “no nos bañamos dos veces en el mismo río”. A decir verdad, todo cambia en forma constante, ya sea en el mundo natural o en el quehacer humano. Nada se mantiene exactamente en el mismo estado, ni siquiera durante el instante más fugaz; hasta las rocas y minerales que parecen más sólidos están sometidos a la erosión del tiempo.

La transitoriedad de todos los fenómenos

El budismo llama “transitoriedad de todos los fenómenos” a este aspecto efímero de la realidad. En la cosmología budista, esta noción se describe como un reiterado ciclo de formación, continuación, declinación y desintegración, que experimentan todos los sistemas, inclusive la vida humana. La vida humana no cesa de cambiar, comoquiera que actuemos. La filosofía del budismo enseña que todos los fenómenos, al igual que nuestro cuerpo, son transitorios.

Pese a que el envejecimiento es inevitable, a menudo rehusamos aceptar que, a cada segundo, nuestra vida envejece. En el pasado, la gente mayor era tratada con reverencia, porque impartía conocimientos y tradiciones a la comunidad. En esta época, que da más importancia a la rapidez y la eficiencia que a los valores tradicionales, la población anciana se ve lamentablemente excluida del gran quehacer social. A menudo, los mayores son vistos como una carga, más que como parte del patrimonio familiar. No ha de sorprender, entonces, que la gente deplore el paso de los años y haga todo lo que esté a su alcance para retardar la vejez.

La ciencia médica ha estudiado desde muchos ángulos el proceso de envejecimiento humano. Algunos dicen que la extensión de la vida está determinada por los límites de la división celular. Otros argumentan que el envejecimiento está genéticamente establecido. Pero sean cuales fueren las causas por las cuales envejecemos, lo esencial es enfrentar la vejez sin temor, y que nos preguntemos cómo vivir y sumar años con dignidad.

Nichiren describió el supremo valor de la existencia y dijo que un solo día de vida valía más que diez millones de piezas de oro.[1] Si prolongar la vida una sola jornada representa semejante fortuna, cuánto más importante, entonces, es reconocer la dignidad suprema de la existencia: una vida que se pierde no se recobra jamás. No obstante, el propósito de este reconocimiento no es aferrarse a la vida el mayor tiempo posible, sino hacer de cada día algo realmente valioso.

Nichiren también escribió: "La existencia de un ser humano es algo difícil de conservar, así como es difícil mantener el rocío sobre la hierba. Pero es mejor vivir un solo día con honor, que ciento veinte años para morir en la deshonra".[2] Nuestro desafío es dar sentido profundo a cada uno de nuestros días, y no preocuparnos tanto por la cantidad de tiempo, sino por la forma en que vivimos.

Eternidad y transitoriedad

En el capítulo anterior, analizamos la eternidad de la vida. Al mismo tiempo, la vida humana, como cualquier otro fenómeno, es transitoria. Estas dos verdades, más que contraponerse, se complementan entre sí.

Tan grande es el cambio físico y psicológico que experimenta una persona desde la infancia hasta la madurez, que la transformación parecería afectar al ser en su totalidad. Y sin embargo, a lo largo de este proceso, hay una "identidad" que mantiene integradas la mente y

el cuerpo, y permanece relativamente constante. El budismo la llama "yo superior" o "identidad verdadera".

En cualquier momento determinado, podemos relacionarnos con el medio ambiente de manera compasiva y considerada, o bien aislarnos de él y desinteresarnos. Cuando esta participación es comprometida y abierta, experimentamos nuestro "yo superior"; cuando nos cerramos a los demás, lo que prepondera es nuestro "yo inferior". Este último opera bajo influencia de la ilusión, mientras que la identidad verdadera es sinónimo de nuestra naturaleza de Buda. Vivir en pos del yo superior significa reconocer el principio universal que subyace a todas las cosas e, iluminados de este modo, elevarnos sobre el sufrimiento que origina la conciencia de la transitoriedad. Para fortalecer y mejorar la calidad de nuestra existencia, es menester creer en algo eterno; cuando uno piensa que esta existencia es el comienzo y el fin de todo, pierde la oportunidad de disfrutar de una vida realmente profunda.

Pensémoslo de este modo: Los niños son felices chapoteando y jugando en esas pequeñas piscinas plásticas de jardín, pero cuando crecen y conocen la sensación de zambullirse en una verdadera piscina de natación, las otras ya no les parecen divertidas. Y los que tienen ocasión de nadar en el mar abierto probablemente no se sientan tan a gusto, ni siquiera en una piscina olímpica.

Del mismo modo, cuando nuestro punto de vista se expande y trasciende los confines de esta existencia actual para abarcar el inmenso y eterno universo, experimentamos un deleite tan profundo como satisfactorio.

Los problemas que acarrea la vejez

La cuestión de la vejez puede abordarse desde el punto de vista biológico, psicológico y social. Los médicos y biólogos trabajan para contrarrestar o hasta eliminar ciertas enfermedades degenerativas, con el objetivo de extender la duración de la vida sana mucho más allá de los

cien años. Los psicólogos intentan aliviar un amplio espectro de trastornos depresivos asociados a la vejez. Los especialistas en gerontología social buscan que la población anciana pase esta etapa de la manera más segura y agradable posible. Empero, para que todas estas labores sean realmente efectivas, deben llevarse a cabo de manera coordinada y conjunta. Aunque los síntomas biológicos, psicológicos y sociales del envejecimiento se manifiesten separadamente, en general existe una interacción entre todos ellos. Por ende, para hallar solución a los muchos problemas de la vejez, es necesaria la cooperación de científicos y especialistas de disciplinas diversas.

Si bien es cierto que, a cualquier edad, los individuos difieren mucho entre sí, estas diferencias se acentúan mucho más en la ancianidad; nos parecemos mucho más a nuestros semejantes a los siete meses que a los setenta años. Pues, aunque la vejez es un proceso ineludible, avanza a ritmo muy distinto en cada individuo, y esto hace que algunos adultos parezcan mucho más jóvenes que otros de su misma edad.

En 1970, formé un grupo con diversos amigos; todos habíamos nacido en el mismo año: 1928. Cada vez que nos vemos y veo el brillo de su mirada, me sorprende constatar que algunos parecen mucho más jóvenes de lo que realmente son. Esto indica dos cosas; en primer lugar, el calendario no es la única forma de medir nuestra edad ni la más importante, pues los factores fisiológicos, psicológicos y espirituales sin falta ejercen una poderosa influencia. En segundo término, los ojos resplandecientes de una persona mayor indican una fortaleza espiritual que, a su vez, acendra la vitalidad física.

A medida que envejecemos, nuestros órganos internos se van atrofiando lentamente, y las articulaciones pierden agilidad. Pero estos, de por sí, no son graves problemas. Aun en la vejez, el ser humano sigue conservando la fuerza vital intrínseca que le permite reparar las partes deterioradas o dañadas de su cuerpo. Y no hay razón, ni siquiera

cuando se suman muchas décadas, para no hacer ejercicios físicos que mantengan una buena tonicidad y proporcionen bienestar corporal. Muchas personas que sufren de enfermedades graves a edad avanzada tienen miedo de emplear el cuerpo y la mente tan activamente como antes, aun después de su recuperación; pero esto sólo hace que uno se debilite más. Es importante no restringir la actividad en nombre de la vejez.

Para combatir las aflicciones del envejecimiento, el ser humano debe cultivar su sabiduría; ésta le permite procurarse una mayor cuota de bienestar. Por ejemplo, para poder continuar las actividades con entusiasmo y energía, es útil saber cómo prevenir las enfermedades antes de que se manifiesten y cómo conservar la buena salud. Más que entregarnos pasivamente a la vejez, debemos vivirla de frente, con actitud positiva y enérgica. La ciencia médica nos ofrece una sabiduría específica, al respecto, que nos muestra la forma de lograrlo.

Hay dos importantes factores que explican lo que, en términos muy amplios, llamamos "proceso de envejecimiento": los cambios biológicos relacionados con el deterioro del cerebro y de otras partes del cuerpo —como el sistema nervioso autónomo, el sistema endocrino y el sistema circulatorio—; y ciertas instituciones y costumbres sociales, como la edad del retiro obligatorio, que cambian el estilo de vida y la mentalidad de referencia de las personas que envejecen. Como dijimos, existen ciertos cambios biológicos que el hombre puede controlar. Desde el punto de vista social, debemos pensar qué podemos hacer en bien de los ancianos, y qué pueden hacer ellos en beneficio propio.

Las actitudes con respecto a la vejez

Ninguno de nosotros es inmune al envejecimiento.

Una vez, Shakyamuni mencionó la necesidad de conquistar tres formas de orgullo: el orgullo de la juventud, el orgullo de la salud, y el orgullo de la vida. Las personas embriagadas por la jactancia de su

juventud suelen sentir rechazo hacia la gente anciana. Los hombres embriagados por el orgullo de la salud sienten aversión por la gente enferma. Y los seres humanos, embriagados por el orgullo de estar vivos, aborrecen la muerte. Pero al apartar la mirada de la vejez, la enfermedad y la muerte, que son parte de la realidad, estamos negando nuestro propio futuro y nuestro destino inevitable.

El psicólogo define tres problemas claves de la edad avanzada: la angustia, la soledad y la sensación de ser superfluo. El sociólogo, en cambio, dice que las dificultades críticas de la vejez son la pobreza, la enfermedad y el aislamiento. Aunque, algún día, la sociedad logre eliminar la pobreza y la enfermedad, más aún les costará a las personas mayores resolver su sentimiento de inutilidad, soledad y angustia.

Nichiren describió un lugar llamado "el país donde se abandonaba a los ancianos". Según las escrituras budistas, antiguamente había una tierra donde, invariablemente, se dejaba a la gente mayor librada a su propia suerte, lejos de todos, para que allí muriesen y hubiera menos bocas que alimentar. Un día, el país se vio en una crisis gravísima; el único sabio que podía ayudarlos a hallar la salida era un anciano cuyo paradero nadie conocía, pues su hijo, reacio a aceptar la cruel costumbre, lo había escondido en un lugar secreto. Al enterarse de ello, el rey modificó las leyes para cerciorarse de que los ancianos fuesen tratados con la debida reverencia.

La nutrida experiencia de vida de la gente mayor constituye un recurso tan preciado como imprescindible. Por lo tanto, debemos reflexionar sobre nuestra forma de ver la edad anciana, y crear una sociedad donde los mayores puedan sentirse plenos y vivir a gusto esta etapa de su existencia. Este, a decir verdad, debería ser el objetivo de toda ciencia y labor en el área geriátrica.

Es terrible que las personas mayores —que, en casi todos los casos, llegaron a la vejez luego de muchos años de servir a sus familias y a la comunidad—, acaben sintiéndose excluidas de la sociedad. A menudo,

responden con su propio aislamiento mental y emocional. Es comprensible que a los ancianos, conscientes de que ya no pueden hacer muchas cosas que antes los mantenían activos, les cueste aceptar los problemas y las limitaciones de la edad.

Cada sociedad tiene luces y sombras. A lo largo de la historia, las mujeres, los niños y la gente mayor han tendido a ser marginados, más que a recibir el debido respeto e interés de la comunidad. Nichiren reconoció este problema; al respecto, ponderó elogiosamente al rey Wen, un sabio monarca de la antigua China que, conociendo los sinsabores que sufrían los ancianos en su país, les brindó el máximo apoyo posible y estableció amplias políticas de bienestar social. Esta benevolencia solidaria y humanística del rey Wen, escribió Nichiren, hizo que la dinastía fundada por él prosperara durante treinta y siete generaciones; es decir, durante ochocientos años.

La cultura que valora a los mayores valora a la humanidad. Es necesario que la familia y la trama social, en su conjunto, construyan una cultura de espiritualidad profunda y compasiva, y que tracen una red de beneficios prácticos que atiendan las necesidades de la población anciana.

El aspecto luminoso de la vejez

Hace unos años, el *New York Times* publicó un artículo sobre los hallazgos de un grupo de investigadores científicos. La nota se titulaba "La mente anciana muestra que el desarrollo continúa durante toda la vida",[3] y llegaba a la conclusión de que el envejecimiento producía desarrollo en ciertas áreas del cerebro, y declinación en otras. Aunque, en la vejez, hay una disminución de la "inteligencia fluida", también hay un incremento de la "inteligencia cristalizada".

La "inteligencia fluida", según este artículo, es "el conjunto de aptitudes que intervienen en la percepción y el empleo de relaciones y

patrones abstractos"; es la flexibilidad de pensamiento que uno utiliza, por ejemplo, cuando juega al ajedrez. En cambio, la "inteligencia cristalizada" es "la capacidad de utilizar un conjunto acumulado de información general para formular juicios y resolver problemas. En términos prácticos, esta modalidad de inteligencia es la que el hombre emplea para interpretar los argumentos del editorial de un periódico o analizar problemas que no tienen respuestas claras, sino opciones más o menos convenientes".[4]

Aparentemente, no hay base científica para pensar que la inteligencia decrezca de manera significativa con la edad. El artículo cita a Martha Storandt, de la Universidad de Washington, en San Luis, quien dice: "La merma en la inteligencia fluida tiene cierta incidencia, pero las personas aprenden a compensarla, aun en la vejez. Uno puede seguir aprendiendo las cosas que le interesan, como antes, sólo que el proceso demorará un poco más".[5]

Warner Schaie, eminente especialista norteamericano en geriatría, agrega: "En ciertas facultades mentales, a los sesenta años comienza a verse una ligera declinación; para la mayoría de los seres humanos, hay una merma significativa a los ochenta. Pero algunas facultades mentales declinan muy poco, y hasta mejoran a edad avanzada. Y hay algunos sujetos que no muestran, a sus ochenta años, disminuciones que interfieran con su vida cotidiana".[6]

La doctora Belle Boone Beard, otra destacada gerontóloga estadounidense, dedicó veinte años al estudio de pacientes centenarios. Concluyó que cuando los individuos empleaban en forma continua sus facultades de concentración y memorización, las aptitudes mentales no declinaban.[7]

La tercera etapa de la vida

Hay algo muy inspirador en las personas que, por haber hecho una buena labor en sus décadas anteriores, a edad avanzada llegan a poseer un gran caudal de experiencias y de sabiduría. En estos casos, su discernimiento se vuelve más profundo y vasto, con la ancianidad. En consecuencia, bien haríamos en considerar la forma en que hoy estamos viviendo, ya que ella afectará la naturaleza de nuestra propia vejez.

Si vemos los años del aprendizaje escolar y universitario como una primera etapa, y la edad adulta posterior como una segunda fase, en tal caso los años del retiro, cuando damos los toques finales a nuestra existencia, son una tercera edad para el ser humano. Aunque la fuerza física sea menor, mientras nuestra mente esté claramente enfocada, podremos hacer que nuestra vida resplandezca.

Un refrán dice: “Para el necio, la vejez es un crudo invierno; para el sabio, es la edad de oro”. Es decir que el enfoque con que se aborde esta tercera edad marcará grandes diferencias entre una persona y otra, especialmente en lo que respecta a su riqueza y sensación de plenitud. Todo depende de nuestra actitud y de cómo enfrentemos la vida. ¿Será la vejez una barranca que nos conducirá hacia el olvido? ¿O el período en que lograremos nuestros objetivos y conduciremos toda nuestra existencia hacia un desenlace triunfal, lleno de satisfacción y de recompensas? Se ha dicho que envejecer dignamente es más difícil que morir, pero mientras tengamos una actitud positiva y orientada hacia el mañana, mientras vivamos aceptando nuevos desafíos, podremos dar a nuestra vida una magnífica profundidad.

Hay un mundo de diferencia, asimismo, en la forma en que nos referimos a la vejez: ¿podemos verla como la tercera edad de nuestra vida o tan sólo “el resto de vida que nos queda”? Ese “resto de vida” denota las sobras inútiles de la existencia; pero la “tercera etapa” apunta al brillante potencial que sigue teniendo nuestra existencia.

Vuelvo a citar a Goethe: “La dicha de la vida es grande; más grande aún es la dicha de vivir”.

Una existencia de compromiso y de claro propósito comienza por las metas que cada uno decida trazarse. En la vejez, más que en cualquier otro período, es importante indagar nuestro valor como seres humanos. ¿Qué aspectos de nuestro corazón valoramos, más allá del prestigio y de la posición social?

El doctor Norman Cousins, pacifista y ex profesor adjunto de la Facultad de Medicina de la UCLA, me dijo en una oportunidad: “La muerte no es la mayor tragedia que habremos de enfrentar en la vida; mucho más trágico es que, mientras una parte de nosotros sigue con vida, otra parte importantísima haya muerto. No hay tragedia que conlleve un mayor espanto. Lo esencial es construir algo valioso en la vida”.

El propósito de nuestra existencia, hasta el último momento, es crear valor. No hay vida tan noble como la de aquellos que viven dedicados a algo en lo que creen y luchan denodadamente, empeñándose con abnegación en bien de sus convicciones. Cuando uno llega a la vejez, sabe perfectamente, en su fuero interno, hasta qué punto está satisfecho con su vida. Esto es algo que nadie más puede saber o decidir en nuestro lugar. El desafío más grande que el ser humano enfrenta en esta sociedad, en rápido proceso de envejecimiento, es poder decir honestamente al término de sus días que valió la pena cada jornada de su existencia.

Una actitud positiva nos colma de energía: “El futuro está esperándome. ¡Tengo nuevas metas, y allí voy, decidido a lograrlas!”. El que vive cada día al máximo puede guiar su existencia hasta un final glorioso, como el dorado crepúsculo que ilumina el firmamento en todas las direcciones.

¿De qué manera, entonces, la gente anciana puede conservar su sentido de propósito y vivir con la sensación de ser útil y productiva? Diversos estudios recientes han señalado los siguientes factores:

- Mantener una activa participación social. El deterioro es más rápido en los ancianos que se aíslan de la sociedad.
- Mantener la actividad mental. La inteligencia verbal tiende a mejorar cuando uno sigue cultivando intereses intelectuales. Ciertas actividades y pasatiempos cognitivamente estimulantes, como el ajedrez, el *bridge*, la ejecución de instrumentos musicales o el aprendizaje de idiomas ayuda a frenar procesos neurológicos, aun los que intervienen disparando el mal de Alzheimer u otras dolencias degenerativas.
- Poseer una personalidad flexible. Un estudio a largo plazo reveló que las personas que, en la edad adulta, pueden tolerar la ambigüedad y disfrutan de las nuevas experiencias logran mantener más despiertas las facultades mentales en sus últimas décadas.
- Conservar el sentido del humor. El humor es una poderosa defensa contra el sentimiento de impotencia, tan común en la vejez. Una actitud mental positiva, fortalecida por la función fisiológica de la risa, activa la secreción de endorfinas. Estas hormonas actúan sobre el mecanismo del dolor e inhiben la respuesta emocional al malestar, reduciendo el sufrimiento. Como lo dijo Mark Twain: “Nada resiste el ataque de la risa”.

Hay muchas otras cuestiones prácticas que uno puede hacer para construir una vejez de felicidad y bienestar. Por ejemplo, dormir las horas necesarias; el agotamiento es causa de muchas enfermedades. También hay que prestar atención a la alimentación, procurando consumir platos equilibrados y evitar comer en exceso.

Según Nichiren, “Si consideramos el poder del *Sutra del loto*, tendremos juventud perpetua y vida eterna ante nuestros ojos”.[8] En la vejez, nuestro espíritu puede florecer en estado de juventud perpetua, aun cuando nuestro cuerpo no sea inmortal ni pueda conservar toda la vida el aspecto juvenil de las primeras décadas. Precisamente por esta razón, es fundamental que vivamos de manera satisfactoria, dando valor a cada día.

La muerte es inevitable; por tal motivo, es sensato verla con ojos positivos y considerarla el punto de partida hacia una nueva vida. El primer paso para adquirir una visión alentadora es comprender que la vida es eterna. Aunque en el cuarto capítulo nos detendremos más en este tópico, por ahora diremos que en el budismo, la eternidad es una sucesión infinita de instantes, y que cada instante, en forma individual, contiene la eternidad. Así pues, tanto la eternidad como el instante coexisten en nuestra vida. El propósito del budismo es permitirnos comprender esta eternidad en el presente, y vivir a pleno.

El budismo no es sólo una construcción teórica, sino una filosofía práctica, que nos ayuda a orientar la existencia a medida que vivimos, momento a momento, hacia el logro de la felicidad y la creación de valor. El ingrediente esencial para valorar nuestra propia vida es reconocer que llevamos en nuestro interior el tesoro intrínseco más grande y preciado: la naturaleza de Buda.

Nichiren enseñó: “Cuando uno concentra el esfuerzo de cien millones de eones en cada instante de la vida, los tres cuerpos del Buda se manifiestan en cada uno de sus actos y pensamientos”.[9]

El “esfuerzo de cien millones de eones” se refiere a la capacidad de enfrentar cada uno de los problemas de la vida con todo nuestro ser, despertando la totalidad de nuestra conciencia y explorando hasta el último de nuestros recursos interiores. Cuando abordamos los desafíos de la existencia directamente y sin escatimar nada de nosotros

mismos, hacemos surgir desde lo profundo "los tres cuerpos del Buda", que son la verdad, la sabiduría y el amor compasivo. La luz de esta sabiduría interior constantemente nos alienta y nos guía para llevar a cabo acciones correctas y verdaderas.

El estado eterno de la Budeidad brota y se manifiesta en aquellos que practican el *Sutra del loto*. De acuerdo con la exhortación del *sutra*, que nos insta a "vivir nuestra existencia al máximo, hasta el final",[10] la práctica que llevamos a cabo y del deseo de guiar a los semejantes hacia la felicidad fortalecen nuestra fuerza vital y extienden la duración de nuestra vida. Cuando ese deseo sostiene nuestra conducta, vivimos de acuerdo con el ideal budista del *bodhisattva*. Los *bodhisattvas* no buscan vivir muchos años por interés personal, sino para prestar servicio al prójimo de la mejor manera posible, valiéndose de su experiencia y de su perfecta amalgama entre sabiduría y amor compasivo. Es una diferencia sutil, pero crucial.

Nichiren mencionó a un gran *bodhisattva* llamado Prácticas Superiores,[11] y lo describió como un "gran anciano", imagen que denota una grandeza tan añeja como venerable y majestuosa. La referencia evoca en nuestra mente las virtudes de alguien que ha adquirido un verdadero dominio de la vida, armado de cualidades como la fe firme e inquebrantable; la facultad de actuar ilimitadamente basado su amor a los hombres; el coraje intrépido; la capacidad de cautivar con el diálogo; su paciencia a toda prueba; una dignidad y una nobleza que trascienden todo atributo externo, y un caudal de sabiduría tan inmenso como inagotable.

De aquí en adelante

Aun las personas ancianas pensamos en la vida que tenemos por delante. Rehusamos admitir que estamos pasando por un proceso de declinación física y que podemos morir en cualquier momento. Es lógico: la sola idea, de tan terrible, resulta intolerable. Pero comprender

a fondo el significado de la vejez y de la muerte probablemente sea nuestro desafío más importante. Sin entender de manera cabal la naturaleza de nuestra vida —tanto su aspecto efímero como su dimensión eterna—, no podremos vivir significativamente ni morir en paz.

Tal vez el objetivo esencial de toda filosofía o religión sea ayudar al hombre a comprender el significado de la muerte y el porqué de la existencia. Sin entender de dónde provenimos y hacia dónde nos encaminamos no podremos establecer una conciencia realmente sólida de nuestra identidad. La vejez y sus síntomas pueden, al menos, instarnos a buscar la revitalización. En última instancia, ese rejuvenecimiento no consiste en postergar la aparición de los síntomas de la vejez, sino en adoptar una visión mucho más honda y esencial de nuestra vida, como la que el budismo esclarece. Este principio se aplica no sólo a la hora de enfrentar el proceso de envejecimiento, sino también ante el tercero de los cuatro sufrimientos —la enfermedad—, que examinaremos detalladamente en el siguiente capítulo.

*

Recuadro 2-1

Los tres cuerpos de un buda

Originariamente, el término se aplicaba a tres tipos de budas o a tres formas en que estos se manifestaban. El maestro budista T'ien-t'ai, quien vivió en la China en el siglo VI, enseñó que representaban tres aspectos integrales de una persona en estado de Budeidad.

1. El **cuerpo del *Dharma*** se refiere a la propiedad esencial de un buda, que es la

verdad o Ley con respecto a la cual éste se ha iluminado.

2. El **cuerpo de la recompensa** indica la sabiduría, o propiedad espiritual de un buda, con la cual éste percibe la verdad. Se la llama “cuerpo de la recompensa” porque se considera que la sabiduría de un buda es el beneficio que éste recibe como efecto de su esfuerzo y disciplina incesantes.

3. El **cuerpo manifiesto** indica la propiedad física de un buda; es decir, sus actos solidarios y compasivos. Aluden al cuerpo con el cual un buda lleva a cabo acciones inspiradas en su amor compasivo, para guiar a los seres hacia la iluminación.

Capítulo 3: La enfermedad y la medicina budista

En los *sutras*, suele mencionarse a Shakyamuni como el “Gran Sanador”, porque sus enseñanzas ayudaron a las personas a revertir los sufrimientos del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. A través de su contemplación, Shakyamuni concluyó que el mejor remedio era la fuerza fundamental que cada ser poseía intrínsecamente en su interior, dado que ésta permitía al hombre tomar contacto con la sabiduría y la energía necesarias para curar los males físicos y mentales. El propósito esencial de la “medicina budista” yace en cultivar la fuerza vital del individuo mediante la práctica del budismo, para ayudar a cada persona a desarrollar su propia capacidad de curación y regeneración. Aunque cabe ver el budismo como una medicina orientada a sanar el espíritu humano, su práctica y enfoque son muy compatibles con la moderna medicina occidental; después de todo, ambas disciplinas se ocupan de aliviar el sufrimiento humano.

La visión budista de la salud

Asegura un proverbio que la salud vale más que el dinero. Nichiren amplió este concepto en uno de sus escritos: “Más valiosos que los tesoros de los cofres son los del cuerpo. Pero ninguno es tan preciado como los tesoros del corazón”.[1] En general, uno realmente empieza a valorar la salud cuando la pierde. Aun las personas que gozan de excelente salud cada tanto sufren de alguna dolencia física. La enfermedad, como la vejez, es un aspecto inseparable de la vida humana. En nuestro cuerpo conviven la salud y la enfermedad, a cada instante. De acuerdo con la medicina occidental, por ejemplo, nuestro cuerpo produce y elimina células cancerosas, cuando nuestro sistema inmune funciona eficazmente.

El antiguo texto indio Charaka Samhita proclama que la liberación de la enfermedad es un elemento esencial de la felicidad humana y que es la base de las buenas obras, el éxito, el deseo sexual y la emancipación de los lazos de la ilusión y el sufrimiento. En este contexto, la "liberación de la enfermedad" significa más que la ausencia de patologías. La buena salud no sólo se juzga a partir de diagnósticos clínicos, sino en torno a una visión holística de la vida, que incluye, también, los componentes espirituales. Como afirma la constitución de la Organización Mundial de la Salud, "la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de dolencias o enfermedades".

Mi mentor, Josei Toda,[2] solía decir: "Una persona es sana en la medida en que pueda alimentarse y dormir adecuadamente". Quería indicar que mientras uno comiese y descansase de manera correcta, no debía preocuparse indebidamente por su salud y que, en cambio, debía centrar sus inquietudes en otras cuestiones. Alguien podrá pensar que las reflexiones de Toda eran excesivamente simplistas, pero creo que hoy adquieren especial relevancia, cuando hay tantas personas que viven obsesionadas o patológicamente atemorizadas por la enfermedad.

Desde la perspectiva del budismo Mahayana, promover la buena salud es parte de la función de los *bodhisattvas*, quienes, por su amor compasivo hacia los semejantes, llevan a cabo actos altruistas y solidarios en beneficio de la humanidad.

Esto se ve claramente en un relato del *Sutra Vimalakirti* (véase el "Recuadro"). Vimalakirti, uno de los discípulos del Buda, era un hombre que gozaba de buena salud, pero adoptaba o generaba diversas dolencias para poder empatizar con las personas que sufrían a causa de la enfermedad. El mensaje es que las enfermedades del *bodhisattva* son producto de su profundo sentido de la responsabilidad hacia el sufrimiento de las demás personas. Esto expresa la idea

budista del amor compasivo y solidario. Según enseña el budismo, la buena salud y la enfermedad son dos aspectos inseparables de una misma entidad; esta visión integradora ilustra los vínculos que unen a cada individuo con el padecimiento de sus semejantes.

Uno de los samuráis seguidores de Nichiren, Shijo Kingo, también se dedicó al arte de la medicina, y atendió a su maestro durante una grave enfermedad. Luego, Nichiren le escribió agradecido: "Creo que esta vez sólo he podido sobrevivir porque el buda Shakyamuni se manifestó a través de su cuerpo para ayudarme".[3] A juzgar por este comentario, parece ser que Shijo Kingo trató a su maestro budista con profundo humanitarismo y consideración.

Según el budismo, la salud no es un estado en el cual uno evita una condición adversa, sino un estado activo donde uno se hace responsable de tales influencias e intenta resolver los problemas —no sólo los propios, sino también los de los demás—. La palabra "malestar" implica una condición negativa, mientras que, a la inversa, el bienestar de la salud implica un estado placentero.[1] Sin embargo, desde el enfoque budista, el "bienestar" no yace en vernos libres de dificultades, sino, antes bien, en disponer de abundante fortaleza para enfrentar y superar cualquier tipo de obstáculos.

Con los años, Nichiren sufrió muchas persecuciones. Pasó los últimos años de su vida en el monte Minobu, donde la crudeza del frío invierno le ocasionó muchas dificultades. En una carta escrita desde este paraje, escribió: "Durante los últimos ocho años, me he ido debilitando más y más, a causa de la enfermedad y de la vejez". Sin embargo, fue en Minobu donde cumplió el propósito de toda su labor e inscribió la Ley Mística en forma de un mandala llamado *Gohonzon*, del cual diremos más a lo largo de los siguientes capítulos.

Dengyo, un gran maestro budista que vivió en el Japón a fines del siglo VIII y comienzos del siglo IX, escribió: "Shakyamuni enseñó que lo

superficial es fácil de abrazar, pero lo profundo es difícil. Descartar lo superficial y buscar lo profundo es el camino de un hombre de coraje”.[4] En este párrafo, “hombre de coraje” se refiere esencialmente al Buda, quien busca la profunda verdad. “Lo superficial” se refiere a todas las enseñanzas budistas que no son el *Sutra del loto*, o, en última instancia, que no son la Ley Mística, esencia de dicho *sutra*. Podemos interpretar esto más ampliamente, y pensar que nosotros, tal como hizo el Buda, debemos buscar la forma más honda de vivir, para lograr algo no menos profundo en nuestra vida. Así, tendremos la fortaleza necesaria para superar cualquier dificultad, y adquirir un estado de vida robusto y saludable.

Los científicos modernos han arribado a una visión similar sobre la naturaleza de la salud. René Dubos escribió en su obra *Mirage of Health* (La ilusión de la salud): “Aunque es gratificante imaginar una vida libre de tensiones y de estrés en un mundo despreocupado, esto será siempre una ilusión estéril. [...] El ser humano ha elegido luchar, no necesariamente por sí mismo, sino por un proceso de crecimiento emocional, intelectual y ético que se extiende eternamente. Crecer en medio de peligros es el destino del género humano, porque es la ley del espíritu”.

El biólogo austríaco-canadiense Ludwig von Bertalanffy expresó en su *Teoría general de los sistemas*: “La vida no es un cómodo encastre en los canales y ranuras prefabricados que trae la condición humana; en todo caso, es un *élan vital*, inexorablemente impulsado hacia una forma superior de la existencia. Admitamos que en esta definición hay mucho de metafísico y de analogía poética, pero, después de todo, también lo hay en cualquier imagen que intentemos trazarnos de las fuerzas que mueven el universo”.

Con respecto al propósito de la enfermedad, en el impulso hacia la perfección, el filósofo suizo Carl Hilty dijo: “Así como el desborde de un río erosiona el suelo y nutre los campos, las enfermedades sirven

para nutrir nuestro corazón. La persona que comprende correctamente su afección y persevera a lo largo de ella podrá vivir de manera mucho más profunda, potente y grandiosa".

El budismo considera la enfermedad como una oportunidad de acceder a un estado de vida más elevado y más noble. Enseña que, en lugar de lamentarnos ante una grave dolencia, o desesperar pensando si alguna vez podremos superarla, debemos utilizarla como medio para construir una identidad fuerte y compasiva, lo cual a su vez nos permitirá triunfar como seres humanos. Es lo que Nichiren quiso decir cuando señaló: "La enfermedad da origen a la determinación de entrar en el Camino".[5]

La medicina de la Antigüedad

La salud y la enfermedad siempre han sido preocupaciones fundamentales de la humanidad. Ciertos síntomas que hoy comprendemos bien —fiebres repentinas, diarreas, tos, hemorragias internas y otros indicios de enfermedad— tienen que haber espantado a nuestros ancestros, especialmente si no les podían atribuir una causa clara. Sin embargo, con el transcurso de los milenios, el hombre fue observando cómo evolucionaban las dolencias y cómo reaccionaban los pacientes; gradualmente, fue aprendiendo cómo actuar cuando se declaraba una afección y qué cuidados brindar a las personas afectadas. Este enfoque hacia la atención médica se basaba en la razón, y era científico en su afán de identificar las propiedades curativas latentes de las sustancias que el ser humano tenía disponibles a su alrededor. Los estudios arqueológicos han demostrado que los pueblos antiguos a menudo empleaban hierbas y vegetales, sustancias animales y hasta minerales en los medicamentos que preparaban. Estos remedios eran útiles para las enfermedades más leves, pero, al parecer, para nuestros predecesores las dolencias más graves, ante las cuales su ciencia era impotente, tenían origen sobrenatural y requerían tratamientos rituales, mágicos o religiosos. La religión, por lo tanto, desempeñó un importante papel

en la medicina primitiva; justamente, los deberes del sacerdote y los del médico, en muchos de estos pueblos, solían converger en una misma persona: el chamán.

En la antigua Mesopotamia, Egipto, la India y la China, se practicó una medicina sorprendentemente similar, con sistemas que tendieron a desplegar las características antedichas. En la antigua Grecia, también, la medicina surgió a partir de la confluencia entre la tradición empírica y las creencias místicas. La civilización de la antigua Grecia recibió una marcada influencia de civilizaciones anteriores, como la egipcia y la babilónica, y en menor medida, de la India y de la China.

Según los griegos, las curas sobrenaturales se atribuían a Esculapio, el dios de la Medicina. El origen de esta deidad se remonta a un Esculapio de carne y hueso, que vivió en el 1200 a. C. y descolló por sus conocimientos terapéuticos. En todo el territorio de la antigua Grecia se erigían templos dedicados a él, donde se realizaban rituales conocidos como "incubaciones" o "sueños medicinales". En el templo, la persona oraba para obtener, durante el sueño, la curación y los oráculos de Esculapio. Los sacerdotes del templo interpretaban los oráculos que el paciente recibía en sueños, prescribían el tratamiento adecuado —generalmente, una combinación de régimen alimentario, baños y ejercicio físico—. Los pacientes que se recuperaban solían ofrecer algún tributo al dios, junto con un obsequio que simbolizaba la parte del cuerpo curada. Muchos de estos objetos, hallados en sitios arqueológicos, nos dan un cuadro general de las enfermedades comunes en la antigua Grecia y de los tratamientos que solían administrarse.

El culto a Esculapio persistió aun en la era cristiana. Pero la posición de los médicos-sacerdotes o chamanes se vio amenazada por el surgimiento de los filósofos griegos. En primer lugar, el científico y místico Pitágoras (quien vivió entre el 580 y el 500 a. C.); éste y muchos filósofos griegos que siguieron sus ideas se interesaron mucho en la medicina. Gracias a su influencia, la disciplina pasó de los

sacerdotes-médicos a otros que buscaron activamente las causas orgánicas de las enfermedades y rechazaron lo sobrenatural en beneficio de lo físico.

Hipócrates, considerado el "Padre de la Medicina", vivió un siglo después que Pitágoras, en una época de creciente interés en la lógica y en la razón. Ejerció y enseñó la medicina en Atenas y en otras partes de Grecia, y se centró en la observación clínica y en el estudio racional del cuerpo y de sus diversas funciones; fue un excelente facultativo, célebre por su personalidad descollante. Él y sus seguidores dejaron al mundo antiguo la *Colección hipocrática*, antología de escritos donde se expone una actitud hacia la vida, la enfermedad y el individuo enfermo, que hasta el día de hoy goza de amplio reconocimiento.

Hipócrates coincidió con sus contemporáneos en que el cuerpo humano —como el resto del cosmos— se componía de cuatro elementos: tierra, agua, fuego y aire, y que los trastornos corporales ocurrían como resultado del desequilibrio entre los cuatro "humores cardinales" —sangre, flema, cólera (o bilis amarilla) y melancolía (bilis negra)—. Para simplificar la cuestión, Hipócrates creía que el ser humano estaba sano cuando estos cuatro humores mantenían la armonía. En cambio, cuando se quebraba este orden armonioso, se instalaba la enfermedad. Otro hallazgo importante de Hipócrates fue su clara conciencia del poder curativo inherente al cuerpo humano. Su actitud hacia la medicina queda bien resumida en el famoso juramento hipocrático —que los estudiantes suelen hacer cuando, finalizada su formación, se gradúan y comienzan a ejercer la actividad—; esta serie de principios establecen un código ético para la profesión médica.

El tratamiento de las enfermedades en la historia budista

Diversas fuentes afirman que Shakyamuni, príncipe de un pequeño reino indio, estudió medicina y llegó a dominar las técnicas

terapéuticas que se conocían en aquella época. Por ende, las enseñanzas de Shakyamuni sobre la enfermedad representan el nivel de conocimientos médicos que existían en la antigua India. Pero además, se basan en su comprensión sobre la verdadera naturaleza de la vida. En la lengua india, la ciencia médica recibía el nombre de "Ayurveda" o 'estudio sobre la longevidad'; el foco del Ayurveda era fortalecer la vitalidad, extender el término de la vida humana e incrementar la virtud y la buena fortuna.

En los *sutras* budistas se describen casos reales de tratamiento médico. Una vez, cuando el buda se encontraba en Shravasti, un monje se hallaba recogiendo leña para preparar un baño caliente. Mientras hurgaba cerca de un tronco muerto, una serpiente ponzoñosa le mordió un dedo. El monje, temeroso de que el veneno se expandiera, inmediatamente se lo amputó, decisión problemática ya que los preceptos budistas prohíben mutilarse el cuerpo. Al enterarse del incidente, el Buda indicó que si algo semejante volvía a ocurrirle, debía aplicar un torniquete y cortar sólo la falange o la porción afectada del dedo. El relato indica que la benevolencia del Buda estaba por encima de sus preceptos.

En otra escritura, el Buda postuló que las mordeduras de serpientes podían evitarse cultivando un profundo sentimiento de amor compasivo. Enseñó que, para prevenir calamidades como los accidentes de esta clase, era importante desarrollar una indestructible fuerza vital y una honda empatía hacia todas las criaturas vivientes —inclusive hacia alimañas como las víboras, arañas y escorpiones—. Este énfasis en la actitud es típicamente budista; no obstante, como muestra el relato sobre el monje de Shravasti, el budismo permite y ofrece soluciones basadas en el sentido común.

Otra afección común en esa época eran las infecciones o abscesos conocidos como "panadizos", en las puntas de los dedos. Los panadizos eran muy dolorosos y, si no se los curaba debidamente,

avanzaban extendiendo la infección a tendones, huesos y articulaciones. Ajatashatru, rey de Magadha en los tiempos de Shakyamuni, una vez contrajo una inflamación dolorosa en los tejidos profundos. Su madre le dijo, acerca de esta enfermedad:

> Cuando eras pequeño, se te formó un panadizo en un dedo de la mano. Era tan doloroso, que no te dejaba dormir, de día ni de noche. Tu padre te tomaba en brazos y ponía en su boca tu dedito enfermo. Así, consolado por él, lograste conciliar el sueño. El calor de su boca hizo madurar el panadizo hasta que, por fin, el absceso reventó. El Gran Rey se preguntó si debía retirar el dedo de la boca para escupir el pus. Pero pensando que eso reanudaría tu dolor, se lo tragó. Eso hizo tu padre por ti.

Esencialmente, Bimbisara, padre de Ajatashatru, usó la boca como compresa caliente. El efecto esterilizante de la saliva fue muy útil cuando la piel se abrió para dejar salir la infección. Pero mucho más que las consideraciones fisiológicas, el episodio pone de relieve el amor empático y compasivo, que, según el budismo, es lo que debe subyacer a todo tratamiento médico.

Shakyamuni, en principio, prohibía el uso del bisturí, especialmente en el caso de hemorroides y de otras dolencias en la región anal. Su postura parece totalmente razonable, dadas las dificultades de asegurar una debida higiene. Para las afecciones en esta parte del cuerpo solía indicar terapias nutricionales y el uso de ungüentos o pomadas curativas. Pero no se trataba de un precepto absoluto. Si hacía falta efectuar una incisión, Shakyamuni permitía que se pinchara un absceso supurante con el tallo de una flor de loto, para drenar el pus. Sólo permitía el empleo de cuchillos como último recurso.

En los *sutras* también se describe a Jivaka, un discípulo de Shakyamuni conocido como el "rey de la Medicina". Las fuentes

discrepan con respecto a su origen, pero, en general, se acepta que fue hijo de una cortesana y de un aristócrata —presuntamente, el rey Bimbisara—, y que sus padres lo abandonaron durante la infancia. De adulto, aprendió el arte de la curación con un médico magistral. Realizaba diversos tratamientos médicos para tratar migrañas, diarreas, lesiones en dedos y extremidades, ceguera, llagas cutáneas y fístulas anales.

Un próspero habitante de Rajagriha solía padecer de terribles jaquecas. Acudió a varios médicos, sin que ninguno pudiera ayudarlo; el pronóstico se agravó. Uno de los facultativos predijo que no viviría más de siete años con semejante cuadro; otro vaticinó apenas cinco años de sobrevida; hubo quien le auguró la muerte en siete meses, y un último médico le dijo que moriría en cuestión de días, o a lo sumo, de un mes. Desesperado, el hombre recurrió a Jivaka; éste seguramente entendió que la dolencia no sería fácil de tratar, porque al principio rehusó. Pero, en parte porque el Rey intercedió, Jivaka aceptó investigar las posibilidades de curar al enfermo. Lo interrogó acerca de su mal, lo examinó y llegó a la conclusión de que su tratamiento tenía buenas probabilidades de éxito.

Jivaka prescribió al hombre comidas excesivamente saladas, para inducirle una intensa sed. Luego, le ofreció abundante licor para adormecerlo y anestesiarlo. Lo ató a una cama y llamó a sus familiares. Hizo un orificio en el cráneo del hombre y se lo mostró a los parientes, mientras decía: “Toda la cavidad está llena de parásitos; estos son los que causan la enfermedad. Si no actuamos, estos parásitos devorarán el cerebro por completo y le causarán la muerte en siete días”. Jivaka extrajo el tejido afectado, limpió la región, aplicó mantequilla clarificada mezclada con miel en la cabeza del hombre, tapó el orificio del cráneo, volvió a cubrirlo con el cuero cabelludo, suturó la herida y la untó con una pomada hasta cubrir la laceración. El hombre sanó en forma inmediata, y al cabo del tiempo, la piel y el cabello volvieron a

crecer, de tal forma que era imposible saber a simple vista dónde se había efectuado la operación.

La descripción no nos indica cómo hizo Jivaka para trepanar el cráneo; no obstante, en vista de lo que sabemos sobre el desarrollo de instrumentos quirúrgicos, es posible que haya contado con un elemento apropiado. El resultado exitoso de la intervención, de por sí, habla muy bien de la capacidad de Jivaka y del alto nivel de la cirugía india en aquella época. Los cirujanos occidentales sólo comenzaron a realizar operaciones neurológicas a mediados del siglo XIX, con el desarrollo de la anestesia y de técnicas de esterilización más efectivas. Y aun así, solían encontrar muchas dificultades; de hecho, sólo en las últimas décadas la neurocirugía pasó a ser una práctica segura.

Una orientación eminentemente práctica

Desde sus inicios, el budismo se destacó por sus preceptos monásticos, que reglamentaban las actividades diarias de la comunidad. Había normas específicas para mantener las condiciones de higiene y de salubridad. Por ejemplo, llevar túnicas sucias se consideraba una infracción a la Ley; se estipulaban varios métodos para lavar y mantener aseada la vestimenta —según los *sutras*, podían emplearse, además del agua caliente, varias sustancias detersivas, como cenizas, polvo de alubias, tierra y excremento de res—. En los *sutras* suele indicarse el beneficio del baño corporal frecuente, en varias formas: con agua fría, con agua caliente, en termas o en saunas. El agua caliente y los baños termales solían usarse para tratar dolencias físicas. Los preceptos incluían, además, precisas indicaciones sobre los detalles referidos a la higiene corporal: cuándo bañarse, cómo frotarse el cuerpo, qué tipo de jabón convenía emplear…

El ejercicio físico era visto como una práctica que favorecía la digestión, la concentración y la claridad de pensamiento. La higiene diaria elemental consistía en el lavado de las fosas nasales y de los ojos, y

en el cepillado de la dentadura. Para este aseo, se utilizaban aceites, sustancias grasas y leche condensada. Estas prácticas también integraban el tratamiento de las jaquecas, afecciones oculares y otras dolencias. Se dice que Nagarjuna, un estudioso del budismo Mahayana, vivió muchísimos años, en parte gracias a la costumbre de hacerse lavajes nasales diariamente. Shakyamuni, además, recalcó la importancia de dormir las horas necesarias y de comer con moderación.

En síntesis, entonces, debemos notar el carácter eminentemente práctico de la medicina budista, y su interés en la conservación de la buena salud y en la curación del cuerpo. Shakyamuni nunca recurrió a la sanación mística ni enseñó a las personas enfermas a realizar rituales mágicos. En cambio, expuso formas racionales y científicas de atender las dolencias y enfermedades de sus seguidores. Esto ilustra la postura fundamental del budismo hacia la vida. A los que sufrían de enfermedades que la medicina no podía curar, Shakyamuni les decía que no desesperaran, sino que fortalecieran su propia capacidad curativa haciendo surgir la vitalidad de su naturaleza de Buda inherente.

La medicina budista surgió junto con el budismo, prosperó durante el auge de dicha religión y, cuando esta declinó en la India, también aquella perdió crédito en forma paralela. Cuando desapareció el enérgico impulso budista a salvar a los semejantes, también lo hizo el poder real de esta filosofía en la vida del pueblo. El budismo, entonces, se centralizó en los estudios doctrinales y en las formalidades. El gran papel que desempeñó la medicina budista en la vida diaria de la población, hoy apenas vislumbrado en los *sutras*, ha quedado eclipsado por las glorias de la moderna medicina alopática occidental.

Pero, en tiempos cercanos, Occidente ha mostrado interés por ciertos aspectos de la medicina china, en especial, por la acupuntura y el tratamiento con moxa, lo cual indica las dudas de la gente con respecto a los límites y las falencias de la medicina occidental. Del mismo modo, el estudio de la medicina budista podría ampliar los

horizontes de los médicos de Occidente, no en lo que concierne a los avances tecnológicos, sino mediante una nueva filosofía o actitud hacia la salud y la vida, que pueda ser el pilar de una medicina realmente moderna. La fusión entre la sabiduría de Oriente y de Occidente contribuiría enormemente a la prosperidad y a la felicidad de cada ser humano de este planeta.

Los cinco componentes de la vida

El budismo ve al ser humano como la unión temporal de cinco componentes: forma, percepción, conceptualización, volición y conciencia. Sostiene que estos cinco aspectos, también conocidos como "cinco agregados" o "cinco *skandas*" (en sánscrito), se unen temporalmente para formar un ser vivo individualizado. Todas las expresiones de la vida llevan a cabo sus actividades mediante la interacción de estos cinco componentes. Sus funciones son afectadas por el karma que hemos creado en existencias anteriores pero, a su vez, son las que generan constantemente un nuevo karma.

La *forma* representa el aspecto físico de la vida, e incluye los órganos sensoriales —ojos, oídos, nariz, lengua y piel— con los cuales uno percibe el mundo exterior. Los otros cuatro componentes representan el aspecto mental o espiritual. La *percepción* es la función que recibe información externa a través de los seis órganos sensoriales —que son los cinco antedichos, más la mente, que integra las impresiones de los cinco sentidos—. La *conceptualización* es la función que crea imágenes mentales y conceptos a partir de lo percibido. La *volición* es la voluntad que actúa basada en la conceptualización y motiva la acción. La *conciencia* es la función del discernimiento que integra los componentes de la percepción, la conceptualización y la volición.

La forma o aspecto físico de la vida está compuesta por los cuatro elementos —agua, tierra, fuego y viento—. A veces, el espacio (o vacío) se suma a esta lista de cuatro, lo cual asciende la nómina a cinco

elementos. Aquellos pueden ser analizarse desde el punto de vista de su naturaleza o función. Cada uno corresponde a una cualidad de la materia: la tierra se refiere a la dureza o solidez; el agua, a la humedad; el fuego al calor, y el viento al movimiento o fluidez. Nichiren escribió: “La función del fuego es arder y dar luz. La función del agua es limpiar la suciedad. El viento barre el polvo e infunde vida a las plantas, los animales y los seres humanos. La tierra hace crecer los árboles y la hierba, y el cielo proporciona la humedad vital”.[6] El elemento “tierra” está representado, en el mundo externo, por las montañas, piedras, arena, material rocoso, etc.; en el mundo interno del cuerpo humano, el elemento “tierra” corresponde a la piel, cabello, uñas, dientes y huesos. El “agua” se manifiesta en el mundo circundante en los ríos, mares y cursos de agua, mientras que en el organismo humano corresponde a la sangre y a los demás fluidos corporales. El fuego, en la corteza terrestre, aparece en las formaciones ígneas y erupciones volcánicas, pero también en el cuerpo representa la temperatura corporal y el proceso digestivo. El viento se aprecia, externamente, en las corrientes de aire, e internamente, en la respiración y el metabolismo gaseoso.

Los cuatro elementos constituyen cuatro fuerzas intrínsecas inherentes al universo. En el budismo tradicional, se pensaba que la confluencia de estas energías fundamentales intervenía en todos los cambios materiales del mundo.

Nichiren enseña que los cinco elementos (los cuatro más el espacio) simbólicamente corresponden a los cinco ideogramas que forman el mantra *Myoho-renge-kyo*. El hecho de que el universo y cada ser humano incluyan estos cinco elementos sugiere que el cuerpo individual y el universo comparten una misma esencia, que Nichiren identifica como la Ley Mística o *Myoho-renge-kyo*.

La enfermedad puede interpretarse como un estado de desarmonía interna entre estos cinco elementos. Por lo tanto, el budismo considera

de qué forma el individuo puede mantener estos elementos en equilibrio armonioso. Expone que nuestro medio interno es, en definitiva, inseparable de nuestro ambiente externo, y que la desarmonía exterior puede afectar directamente nuestro estado interno. Para tener buena salud, debemos poseer flexibilidad y resistencia ante los efectos perniciosos de las influencias externas, como los agentes patógenos o el estrés; necesitamos mantener la estabilidad interna, sean cuales fueren las circunstancias que estén sucediendo a nuestro alrededor. Se dice que el desarrollo y el fortalecimiento gradual del estado de Budeidad innato contrarresta los efectos nocivos y armoniza los elementos constitutivos de la vida, proporcionando esa deseada estabilidad interior. Esta Budeidad o naturaleza de Buda es la esencia autorreguladora de todos los aspectos de la vida, o la fuerza vital en su expresión más pura y potente. Cuando tomamos contacto con ella —como enseñó Nichiren, mediante la práctica de *Nam-myoho-renge-kyo*—, podemos "vivir en ritmo" con el universo y sostener una forma de vivir enérgica y vibrante. Este es el ideal budista de la buena salud.

Las causas de la enfermedad

En el budismo, las enfermedades se clasifican de muchas maneras. Algunos *sutras* las categorizan de acuerdo con el elemento cuyo desequilibrio provoca la dolencia. Otros, de acuerdo con la parte del cuerpo afectada. Y hay algunas escrituras que clasifican las enfermedades de acuerdo con el momento en que se originaron; es decir, distinguen entre males causados en esta existencia y afecciones cuyo origen se remonta a existencias anteriores. Por ejemplo, de acuerdo con el *Tratado sobre la gran perfección de la sabiduría*, de Nagarjuna, las enfermedades pueden ser kármicas o actuales; estas últimas se subdividen en dolencias del cuerpo y de la mente. Las enfermedades del cuerpo, a su vez, se subdividen en patologías internas (que derivan de causas internas) y en patologías externas (cuyas causas son externas al cuerpo).

T'ien-t'ai, el gran erudito budista chino del siglo VI, sugiere seis causas de enfermedad, que cubren problemas derivados de hábitos alimentarios, infecciones virales (como la poliomielitis), desórdenes mentales y deficiencias hereditarias.

Nichiren basó sus propias enseñanzas sobre la enfermedad en esta presentación sistemática del budismo. En un escrito titulado *La curación de las enfermedades kármicas*, cita un párrafo de la obra *Gran concentración e introspección*, de T'ien-t'ai: "Hay seis causas de enfermedad: 1) desarmonía entre los cuatro elementos; 2) malos hábitos referidos a la alimentación y a la bebida; 3) forma incorrecta de realizar la meditación sentada; 4) ataque de las funciones demoníacas; 5) labor de las funciones diabólicas, y 6) efecto del karma".

En esta clasificación, las primeras cuatro causas corresponden a las enfermedades del cuerpo; la quinta, a las patologías mentales; y la sexta, a las afecciones kármicas.

Desde luego, el ordenamiento que hace la medicina moderna es mucho más sistemático y exhaustivo que esta exposición de los tratados y escrituras budistas. Con todo, en cierto aspecto el enfoque budista puede ser considerado científico, pues toma en cuenta las relaciones de causa y efecto. Y, aunque la medicina moderna tiende a ver las partes afectadas del cuerpo en forma aislada del resto, y a tratarlas por separado, como quien reemplaza una parte defectuosa de una maquinaria, la medicina budista considera la enfermedad como reflejo de un sistema total que es la vida, y busca curarlo no sólo mediante el tratamiento médico, sino también efectuando ajustes en la forma de vida y en la mentalidad del ser humano.

Las enfermedades del cuerpo

La primera causa, de las seis antes mencionadas, es la desarmonía entre los cuatro elementos —tierra, agua, fuego y viento— que

configuran el cuerpo humano y corresponden a los estados físicos: sólido, líquido, termal y gaseoso.

La desarmonía de los cuatro elementos se refiere tanto al desequilibrio dentro del cuerpo como al que se produce entre el cuerpo y su ambiente natural. Este último puede derivar de la incapacidad de adaptarse a los cambios del medio ambiente, como las condiciones climáticas, por ejemplo. Cualquier perturbación en la armonía natural puede provocar dolencias fisiológicas.

Las dos causas siguientes de enfermedad, los malos hábitos referidos a la comida y la bebida, y la mala postura física o práctica irregular de la meditación, pueden entenderse como ejemplos de una forma desequilibrada de vivir. Entre estas dolencias, se incluyen las que derivan de una dieta insuficiente, o bien del consumo excesivo de alimentos y bebidas, y también aluden a un ritmo vital poco armonioso. Por ejemplo, la falta de sueño y de ejercicio, que tornan al organismo más vulnerable a la enfermedad en general.

La cuarta causa de enfermedad que menciona T'ien-t'ai es muy interesante: el "ataque de funciones demoníacas o negativas". Esto se refiere a ataques procedentes del exterior del cuerpo, de cualquiera de las muchas fuerzas o influencias externas que provocan sufrimiento físico y hasta la muerte. Por ejemplo, la invasión de bacterias patógenas o de virus nocivos, y hasta la moderna noción del estrés, que hoy son ampliamente reconocidas como factores causantes de afecciones somáticas, caerían dentro del concepto de la "función negativa o demoníaca".

Las enfermedades de la mente

La quinta causa de enfermedad es la intervención de "funciones destructivas o diabólicas", desde el interior de la vida, que se manifiestan en forma de trastornos mentales.

El concepto de las funciones diabólicas y su acción como causa de enfermedad merecen una exploración detenida. Las "funciones diabólicas" (*mara*, en sánscrito), comúnmente se traducen como "destructoras" o "devoradoras de vitalidad". En la mitología budista, estas son personificaciones de funciones negativas internas. Representan los apegos egocéntricos y las malas influencias que obstruyen el avance del ser humano en dirección a la verdad y no le permiten cultivar una fuerte vitalidad positiva. Las funciones diabólicas son aspectos de nuestra propia vida que dañan nuestra salud y nos impiden la práctica de las enseñanzas budistas.

Así pues, representan la tendencia fundamental del individuo hacia la desarmonía del cuerpo y de la mente. A diferencia de las otras cuatro causas de enfermedad, esta afecta el campo mental. Su origen no se remonta a influencias externas, sino que reside en el interior del sujeto y consume el brillo del propio individuo. El resultado es la manifestación de la ilusión u oscuridad fundamental de la vida.

De esta oscuridad fundamental derivan los tres venenos: la codicia, la furia y la estupidez, que constituyen la fuente de todos los deseos o apegos destructivos y egoístas, y son fundamentalmente negativos.

La codicia agita los cinco órganos sensoriales en una perpetua e insaciable búsqueda de gratificación, enfocada en la comida, el amor, la riqueza, la fama, el placer y toda clase de objetos. Pero esta actividad consume nuestra fuerza vital innata. Cuando la codicia consume nuestra vida, toda la energía que poseemos se enfoca en el objeto de nuestro deseo, debilitándonos como si nuestro cuerpo se estuviera desangrando.

La furia indica una malicia derivada del odio, que impide a nuestro corazón inclinarse hacia el bien y perturba la relación armoniosa entre el yo y los semejantes. Este trastorno puede desembocar en un conflicto de proporciones colosales, alimentar el conflicto armado y la guerra, y hasta destruir la propia vida.

La estupidez se refiere a la ignorancia del propio estado de Buda; se caracteriza por la incapacidad de ver la ley de causa y efecto, y por el apego insensato al provecho inmediato. La estupidez nos impide advertir el daño que causa al cuerpo y a la mente una forma poco sabia de vivir.

Estos tres venenos forman parte de lo que el budismo llama “ilusiones fundamentales” o “deseos mundanos”. Cada uno está acompañado de rasgos característicos. Por ejemplo, la codicia se relaciona con la avaricia, la autoindulgencia, la culpa, el engaño y la adulación. La ira se traduce en resentimiento, odio, irritación, envidia y el impulso a lastimar a otros seres. En el budismo se identifican veinte características específicas como estas, que a su vez dan origen a una mayor variedad de cualidades destructivas, capaces de perturbar la armonía de la vida, hasta el punto de causar graves enfermedades mentales o físicas, o ambas a la vez. Las diversas vías por las cuales surge la enfermedad mental, y la complejidad con que operan todas estas cualidades destructivas genera lo que se conoce como “ochenta y cuatro mil enfermedades mentales”, en oposición a sólo cuatrocientas cuatro clases de patologías físicas.

Otra forma de examinar los deseos mundanos es desde el punto de vista de las tres categorías de ilusión: las del pensamiento y el deseo; las ilusiones incontables como las partículas de polvo y de arena; y las ilusiones sobre la verdadera naturaleza de la existencia.

Las ilusiones del pensamiento son, primordialmente, mentales y adquiridas, mientras que las ilusiones del deseo son básicamente emocionales e inherentes. Las ilusiones del pensamiento se refieren a las falsas percepciones de la verdad. Estas nociones erróneas pueden adoptar formas diversas; por ejemplo, creer que nuestra existencia actual es absoluta, pese a que nuestro cuerpo se forma mediante la unión temporal de los cinco componentes; creer que poseemos para siempre lo que en realidad no nos pertenece; creer que la vida finaliza en el

instante de la muerte o que persiste más allá de la muerte en una forma eternamente inmutable; no reconocer la ley de causa y efecto; adherir a juicios errados y con tanta obstinación, que consideramos inferiores las cosas de naturaleza superior…

Las ilusiones del deseo pueden sintetizarse de manera mucho más concisa: abarcan inclinaciones como la codicia, la furia, la estupidez y la arrogancia, que surgen en relación con acontecimientos u objetos específicos.

Las ilusiones incontables como las partículas de polvo y de arena son las que aparecen a medida que practicamos el budismo con la intención de ayudar a los demás. Aunque reconocemos la verdad de los principios budistas, por momentos pensamos que no son aplicables a ciertas situaciones de nuestra vida o de la vida ajena. O tal vez no tenemos la convicción necesaria para hablar con los demás sobre lo que hemos aprendido. Y sin embargo, la práctica del *bodhisattva* consiste en vencer tales dificultades. Cuando expresamos plenamente nuestra sabiduría, volcándola directamente a cada aspecto de nuestra vida cotidiana —como, por ejemplo, comunicar las enseñanzas a otros—, estamos expresando nuestra Budeidad.

Las ilusiones sobre la verdadera naturaleza de la existencia impiden a los *bodhisattvas* tomar conciencia de su naturaleza real. Ellas residen en lo más recóndito del inconsciente, y por eso tienen el potencial devastador de arrojar nuestra vida a la total oscuridad, y de conducirnos a la autodestrucción. Las ilusiones sobre la verdadera naturaleza de la existencia generan el impulso de matar y destruir, o la pulsión más primitiva aún de sacrificar a otros y obtener placer en este acto destructivo. El budismo enseña que vivir basados en este tipo de impulsos constituye, de por sí, la enfermedad mental.

Así como nuestro estado físico afecta nuestra condición mental, nuestra salud corporal se ve profundamente afectada por las creencias (o ilusiones) que tenemos y por nuestra actitud hacia la vida, factores

que se originan en la mente. Por lo tanto, podemos concluir que aunque la mente es un factor de poder decisivo en la salud, al mismo tiempo es muy sutil y vulnerable a las influencias externas. Un aspecto primordial para fortalecer y sostener la buena salud espiritual —cimiento del bienestar físico y mental— es reemplazar las ilusiones derivadas de los tres venenos por la sabiduría, el coraje y la convicción que proporciona la práctica del budismo.

Las enfermedades kármicas

Las primeras cinco causas de enfermedad remiten a la existencia en curso. La sexta causa, los efectos del karma, sitúa los orígenes en las existencias anteriores, y por eso tiene un alcance muy distinto. Las enfermedades kármicas pueden manifestarse como dolencias mentales o físicas, y resultan muy difíciles —cuando no imposibles— de curar mediante los métodos tradicionales.

El concepto del karma no se desarrolló para que las personas nos resignemos a sufrir con impotencia. Cuando uno comprende correctamente esta noción, reconoce de manera inmediata que es responsable de los problemas que enfrenta en la vida y que debe empeñarse en superarlos. Este reconocimiento abre las puertas de la verdadera libertad. En el caso de las enfermedades kármicas, además de buscar un mejor médico o cambiar nuestro enfoque, debemos tratar de erradicar el karma negativo que constituye la raíz de la dolencia, pues de este modo la enfermedad desaparecerá.

Las descripciones de las diversas enfermedades kármicas han cambiado con el tiempo, y seguirán haciéndolo por fuerza. Por ejemplo, en tiempos de Shakyamuni, la lepra constituía una enfermedad kármica, porque en ese entonces era incurable; las víctimas no sólo sufrían de un tormento físico —como la desfiguración y la muerte— sino de considerable angustia psicológica, a causa de la repugnancia que inspiraban y del aislamiento que les imponía la sociedad. Hoy, sin embargo,

la lepra se puede controlar; los que la padecen pueden tener una vida relativamente normal. Muchas otras enfermedades, como la tuberculosis, han podido erradicarse en gran medida gracias a la medicina moderna. Pero sigue habiendo patologías incurables, además de otros males nuevos, como el sida, que se suman a los ya conocidos. Algunos son producto del desarrollo social, y otros, incluso, surgen como consecuencia del mismísimo tratamiento médico.

Tal vez la ciencia médica nunca logre eliminar por completo la totalidad de las enfermedades. Algunas seguirán representando un misterio, y es probable que la humanidad deba lidiar siempre con el miedo a la muerte y con dolencias imposibles de curar. Sea como fuere, desde el punto de vista secular, las dolencias kármicas constituyen un enigma inevitable. La práctica budista, que busca activar nuestra fuerza vital interior en el nivel más esencial, brinda una clave para superar las seis clases de enfermedad y, en particular, las de origen kármico, porque genera cambios en el terreno del karma.

Es habitual que las personas que viven en un mismo período histórico, en una misma comunidad o que integren una clase social homogénea experimenten problemas similares. Cuando esto ocurre, hablamos de un "karma colectivo". Si un grupo o nación comparte creencias comunes, pero erradas, los efectos negativos se harán sentir sobre el conjunto de los habitantes. Las epidemias, por ejemplo, suelen ser causadas por costumbres y nociones equivocadas con respecto a la alimentación, los cuidados sanitarios y otro tipo de prácticas. El budismo reconoce la naturaleza colectiva de estos dilemas, pero afirma que el remedio de todos los problemas comienza por un cambio individual en la mentalidad, y en las acciones que emprende el sujeto basado en esta transformación interior. Cuando una persona toma conciencia del poder ilimitado que lleva consigo, puede ejercer una influencia cada vez mayor en su entorno e inspirar un cambio en la actitud de sus congéneres, capaz de producir una transformación en el destino de toda la humanidad.

Las tres funciones de la Ley Mística

De acuerdo con el *Sutra del loto*, ni siquiera los budas —encarnaciones del estado de vida ideal— viven totalmente libre de enfermedades. Lo que cuenta, en última instancia, es nuestra capacidad de poner en marcha el poder curativo innato que posee nuestra vida.

Cultivar este poder curativo depende de nuestra voluntad individual. El papel de la voluntad en el proceso de curación está viéndose cada vez de manera más clara. Por ejemplo, cuando alguien descubre que padece de una grave afección y reacciona con abatimiento y desesperanza, es mucho más proclive a sucumbir que si rehúsa aceptar la noticia como una sentencia a muerte y elige combatir la enfermedad. Nuestra fuerza de voluntad afecta la capacidad fisiológica de producir "remedios" naturales —hormonas, enzimas y anticuerpos— que sirven para combatir las influencias perniciosas y preservar la vida.

Así pues, la fuerza de voluntad nos ayuda, de manera decisiva, a aprovechar plenamente nuestras facultades curativas innatas. En este contexto, la fuerza de voluntad se refiere a la intensidad y a la fuerza con que podamos percibir y extraer el verdadero aspecto de nuestra vida, que, según el budismo, abarca un potencial infinito y es de escala cósmica. Este tipo de voluntad deriva de la absoluta convicción en la naturaleza ilimitada de nuestra existencia, y de un sólido sentido de propósito y responsabilidad hacia este mundo.

La fortaleza de la medicina budista yace en desarrollar la naturaleza de Buda inherente; esta es la clave para activar el potencial ilimitado y la energía infinita que posee la vida humana.

Myo, la sílaba presente en *myoho* (de *Nam-myoho-renge-kyo*) significa "místico" o "más allá del entendimiento humano"; describe una fuerza creativa y continua que palpita en cada entidad viviente y sostiene su actividad. Esta fuerza posee tres características generales: renovación, perfeccionamiento y apertura.

Nichiren expresó: "*Myo* significa 'revivir'; es decir, volver a la vida";[7] como esto indica, la Ley Mística —*Nam-myoho-renge-kyo*— nos permite liberar y activar una nueva vitalidad desde el interior. En sentido amplio, esto significa que las personas débiles y enfermas tienen la capacidad de convertirse en seres sanos y felices.

Nichiren también escribió: "*Myo* significa estar plenamente dotado, lo cual, a su vez, denota lo 'perfecto y pleno' [...]. Para mostrarlo con un ejemplo, una gota del gran océano contiene en sí misma las aguas de todos los ríos que confluyen en él; una sola gema que concede los deseos, aunque sea pequeña como una semilla de mostaza, es capaz de otorgar los mismos tesoros que uno obtendría con todas las gemas de los deseos que existen".[8] Cada vida individual está perfectamente dotada con todo el potencial que existe en el cosmos. Cuando la Ley Mística entra en juego, orquesta una sublime armonía entre nuestras funciones físicas y espirituales, y revitaliza nuestro inmenso potencial innato; así, se generan las condiciones para el despliegue de nuestra influencia curativa más poderosa —nuestra propia vitalidad irrestricta—, que nos permite superar hasta la enfermedad más virulenta.

Nichiren explicó la tercera característica de *myo* en estos términos:

> El *Sutra del loto* afirma: "Este *sutra* abre el portal de los medios hábiles y muestra la forma de la verdadera realidad". El gran maestro Chang-an señala: "*Myo* significa revelar las profundidades del arca secreta". El gran maestro Miao-lo dice acerca de esto: "Revelar significa abrir". Por ende, el ideograma *myo* significa "abrir".[9]

En el contexto de la salud, este pasaje explica que la Ley Mística nos permite revelar "las profundidades del arca secreta", que es la naturaleza de Buda, y "abrir" nuestra existencia al mundo circundante.

En otras palabras, podemos construir un cimiento sobre el cual interactuar activa y positivamente con el entorno, transmutando todas las influencias negativas en nuestro beneficio.

Para resumir, entonces, las tres características de *myo* son: activar nuestra fuerza vital inherente; armonizar nuestras funciones espirituales y físicas; y equiparnos con los recursos necesarios para influir positivamente en nuestro ambiente, responder a los cambios incesantes con sabiduría, y mantener el equilibrio entre nuestra vida y el entorno. Cuando basamos la vida en esta Ley —practicando el budismo como enseña Nichiren— podemos tomar contacto con el poder ilimitado que existe en nuestra vida, de manera tal que ninguna enfermedad sea motivo de desesperación. De hecho, ocurre lo contrario: con el poder que nos brinda la Ley Mística, convertimos la enfermedad en una fuente de crecimiento, alegría y plenitud.

De aquí en adelante

Nadie puede negar las contribuciones de la medicina moderna a la curación de las enfermedades. Sólo un necio podría ignorar estos avances. Quien no lo hiciera practicaría una fe fanática.

Sin embargo, pese a su tecnología apabullante, a la eficacia de la farmacología y a las complejas técnicas de diagnóstico actuales, la ciencia médica moderna no es omnipotente. Es más, en muchos casos sus tratamientos evidencian un enfoque materialista o mecanicista del organismo humano, y olvidan ver la vida como un fenómeno que involucra aspectos espirituales y físicos. Así como la medicina moderna depende en gran medida de la tecnología y de la farmacopea, la medicina budista se centra en el papel que tiene el paciente en la curación de su propia enfermedad. Podríamos decir que la ciencia médica combate las patologías con conocimientos científicos, mientras que el budismo desarrolla la sabiduría humana para que cada persona encuentre su propio ritmo y fortalezca su propia fuerza vital. Esto ayuda a que el

tratamiento médico sea eficaz y, también, nos ayuda a conquistar la enfermedad mediante nuestro propio poder curativo.

Debemos utilizar sabiamente los recursos médicos en nuestra lucha contra la enfermedad. El budismo nos brinda sabiduría para emplear la medicina de manera correcta. La sabiduría es el ingrediente básico de la salud, la longevidad y la dicha genuina.

En general, podemos decir que la medicina budista se centra en tres aspectos: 1) desarrollar las condiciones de la Budeidad; 2) lograr y mantener la armonía de los cuatro elementos en nuestro cuerpo y también en el ambiente exterior; y 3) lograr y mantener la armonía entre los cinco componentes.

El budismo considera la enfermedad como una manifestación externa de desarmonía interna. Por otro lado, la medicina budista sostiene que la cualidad de la salud y de la vida humana depende del equilibrio entre incalculables e inmensurables factores, todos en un fluir constante. Establecer un equilibrio entre tantas fuerzas es poco menos que milagroso; no ha de sorprendernos, entonces, que de tanto en tanto ese equilibrio se perturbe y se manifieste una enfermedad. La fortaleza de la medicina budista yace en activar el potencial ilimitado y la energía inherente a la vida humana individual, para restaurar y sostener este equilibrio tan robusto como dinámico.

Cuando tomamos contacto con la fuerza vital fundamental, no hay enfermedad que nos impida vivir una existencia plena. En el capítulo siguiente, analizaremos la visión budista de lo que sobreviene después.

*

Recuadro 3-1

Vimalakirti: El ideal del *bodhisattva*

Vimalakirti fue un discípulo del Buda que vivió en la misma época que Shakyamuni. Hombre de gran fortuna personal, había llegado a dominar las profundas doctrinas del budismo Mahayana y descollaba por su capacidad de enseñar la práctica budista a otros. En determinado momento, cayó enfermo, y Shakyamuni envió al *bodhisattva* Manjushri a que averiguara cuál era su situación.

Manjushri le preguntó: "Hombre de Gran Virtud, ¿cuál es la causa de tu mal? ¿Hace mucho tiempo que padeces de esta dolencia? ¿Cómo piensas curarte?".

Y Vimalakirti respondió: "Estoy enfermo, porque todos los seres lo están. Mi mal será erradicado cuando queden erradicadas las enfermedades de toda la humanidad. El *bodhisattva* entra en el camino del nacimiento y la muerte en bien de sus semejantes. Naturalmente, en el camino del nacimiento y la muerte hay distintas afecciones. Si los seres se liberan de la enfermedad, también lo hará el *bodhisattva*. Es como la relación entre un padre, una madre y su único hijo. Cuando el hijo enferma, los padres se sienten igualmente enfermos; y cuando el hijo se recupera, los padres también sienten que se han curado. El *bodhisattva* es exactamente igual. Cuando los seres enferman, así enfermo se siente el *bodhisattva*, y cuando los seres recobran la salud, el *bodhisattva* se siente recuperado".

Manjushri siguió preguntándole: "¿Y dónde se origina tu enfermedad?".

Y Vimalakirti respondió: “La enfermedad del *bodhisattva* se origina en su gran amor compasivo”.

El *sutra* que contiene este relato establece, de tal modo, la figura del *bodhisattva* ideal para el budismo Mahayana, que consiste en no trazar discriminación entre el yo y los otros.

Recuadro 3-2

Los cinco componentes

El ser humano se forma mediante la unión temporal de cinco componentes, que son:

El aspecto físico de la vida

La *forma* incluye los órganos sensoriales (ojos, nariz, oídos, lengua y piel) con los cuales uno percibe el mundo externo.

El aspecto espiritual de la vida

La *percepción* es la función que recibe información externa mediante los seis órganos sensoriales (los cinco citados más la mente integradora).

La *conceptualización* es la función que construye imágenes mentales y conceptos a partir de lo percibido.

La *volición* es la voluntad que opera a partir de los conceptos y que motiva la acción.

La *conciencia* es la función del discernimiento que integra los componentes de la percepción, la conceptualización y la volición.

Recuadro 3-3

Las causas de la enfermedad

Nichiren basó sus enseñanzas sobre la enfermedad en las clasificaciones de T'ien-t'ai:

Enfermedades del cuerpo

- Desarmonía entre los cuatro elementos.
- Malos hábitos referidos a la alimentación y a la bebida.
- Mala postura física o práctica irregular de la meditación.
- Ataque de funciones "demoníacas" o negativas.

Enfermedades de la mente

- Funciones destructivas o "diabólicas".

Enfermedades kármicas

- Efecto del karma.

Recuadro 3-4

Los tres venenos

Son la fuente de todas las ilusiones y deseos mundanos, y se los llama venenos porque contaminan la vida del ser humano y actúan impidiéndole inclinar su corazón y su mente hacia el bien.

Codicia

Dispara los cinco sentidos en una búsqueda perpetua e insaciable de gratificación, enfocada en la comida, el amor, la riqueza, la fama, el descanso. Esta actividad constante consume nuestra fuerza vital.

Furia

Indica una malicia derivada del odio, que perturba la relación armoniosa entre el yo y los semejantes

Estupidez

Ignorancia de la propia naturaleza de Buda, caracterizada por la incapacidad de ver la ley de causa y efecto y por el apego insensato al provecho inmediato.

Recuadro 3-5

Las tres propiedades de *myo*

El ideograma *myo*, que significa "místico" o "más allá del entendimiento humano", describe una fuerza creativa y continua, inherente a la vida en todas sus expresiones. Posee tres características:

- La *renovación*, una facultad creativa automotivada que se aprecia en la respuesta constante del cuerpo humano mediante formas novedosas y expresando nuevos recursos creativos.
- La *perfección*, entendida como la expresión completa y total de algo integrado y unido. El equilibrio dinámico del cuerpo humano como totalidad —su homeostasis— expresa una fuerza mística perfectamente balanceada.
- La *apertura* o capacidad individual de ejercer influencia en el ambiente. Cada ser vivo reacciona a su entorno y es capaz de provocar una reacción en él.

Capítulo 4: La muerte

La muerte es un pensamiento que agobia el corazón del ser humano, recordándonos de manera inexorable la naturaleza finita de nuestra existencia. Ni aun amasando una fortuna o un poder ilimitados podemos evitar la certeza de que, algún día, habremos de morir. Durante nuestra vida, experimentamos la transitoriedad cada vez que confrontamos los sufrimientos del nacimiento (o del diario vivir), de la vejez, de la enfermedad y, finalmente, de la muerte. Ningún ser humano está exento de estos pesares.

A decir verdad, fue la angustia humana —especialmente ante la muerte— lo que motivó el surgimiento de los sistemas filosóficos y religiosos. Shakyamuni, en sus encuentros accidentales con los sinsabores de la existencia, observó un cadáver y se sintió inspirado a buscar la verdad. Platón dijo que los verdaderos filósofos siempre están preparándose para la muerte, y Nichiren aconsejó "primero estudiar la cuestión de la muerte, y luego abocarse al estudio de otros asuntos".[1]

La muerte vista en un contexto más amplio

La civilización moderna se ha empeñado en ignorar la muerte. Hemos apartado los ojos de la preocupación más profunda y esencial, con el afán de empujar la muerte al rincón de las sombras. Para muchos, la muerte es la mera ausencia de vida; es el vacío, la nada… La vida se asocia con todo lo bueno: con el ser, la racionalidad y la luz. En cambio, la muerte es vista como el mal, la nada, lo sombrío y lo irracional. Esta es la idea negativa que prevalece sobre la muerte.

Sin embargo, esta es algo que no podemos ignorar. Hoy, muchas cuestiones nos obligan a revisar y a reevaluar el significado de la muerte. Por ejemplo, la muerte cerebral, la muerte con dignidad, la

función de los asilos, los distintos ritos y ceremonias fúnebres, y las investigaciones sobre el proceso de la muerte efectuadas por especialistas como Elisabeth Kübler-Ross.

Por fin, parece que estamos dispuestos a reconocer el error fundamental de nuestras ideas sobre la vida y la muerte. Comenzamos a entender que la muerte es mucho más que la ausencia de vida; que aquella, junto con la vida activa, es necesaria para formar un todo más amplio y esencial. Este todo abarcador refleja la profunda continuidad de la vida y la muerte que experimentamos como individuos y expresamos como civilización. Nuestro desafío crucial es establecer una cultura basada en comprender la relación entre la vida, la muerte y la eternidad. En lugar de negar la muerte, debemos confrontarla y situarla correctamente en el contexto más amplio de la vida.

El budismo habla de una naturaleza de Buda intrínseca que existe en lo profundo de la realidad fenoménica. Esta naturaleza depende de las condiciones fenoménicas y, a su vez, responde a ellas; además, se expresa alternando estados manifiestos y estados de latencia. Todos los fenómenos, inclusive la vida y la muerte, pueden ser vistos como elementos del ciclo de aparición y latencia, o manifestación y replegamiento.

Los ciclos de vida y muerte se asemejan a los períodos alternos de sueño y de vigilia. Así como el sueño nos prepara para la actividad del día siguiente, la muerte es el estado en que descansamos y nos abastecemos para la nueva vida. Desde este punto de vida, la muerte —al igual que la vida— debería ser valorada por los beneficios que entraña.

El *Sutra del loto*, esencia del budismo Mahayana, señala que el propósito de la existencia y del eterno ciclo de nacimiento y muerte es estar "felices y en paz".[2] Además, enseña que la fe y la práctica continuas permiten experimentar una dicha profunda y duradera, no sólo

en la vida, sino también en la muerte; es decir, sentirnos "felices y en paz" en ambas circunstancias. Nichiren dice que este estado constituye "la mayor de todas las alegrías".[3]

La visión budista sobre la eternidad de la vida

Ya que, según el budismo, la vida es eterna, la muerte no es tanto el cese de una existencia, como el comienzo de otra nueva. En un breve ensayo titulado "La filosofía de la vida", Josei Toda expresó sus ideas sobre la eternidad de la existencia. Describió vívidamente su encarcelamiento como prisionero de conciencia, durante la Segunda Guerra Mundial, y narró cómo, en esas circunstancias, llegó a comprender muchas de las verdades de la vida:

> Detenido en una fría celda por cargos absolutamente infundados, y reducido a vivir en aislamiento y soledad, me dediqué a meditar día tras día y mes tras mes sobre la naturaleza esencial de la vida. ¿Qué es la vida? ¿Será eterna? ¿O sólo existirá en este mundo? A lo largo de todos los tiempos hubo sabios y venerables que ponderaron estos grandes enigmas y trataron de resolverlos, cada uno a su modo.
>
> En la inmundicia de las cárceles, los piojos proliferan a gusto. Un día, invitados por la tibia luz primaveral que se filtraba en la celda, varios de ellos se atrevieron a caminar, despreocupadamente. [...] Aplasté a uno de ellos con la uña, pero los demás siguieron moviéndose, como si nada hubiera sucedido. ¿Adónde fue la vida que animaba a esa criatura? ¿Desapareció para siempre de este mundo?[4]

A continuación, describió su primer contacto con la filosofía de Nichiren, después de haber investigado varias disciplinas espirituales.

Luego, Toda describió un gran momento de revelación que experimentó después de haber entonado *Nam-myoho-renge-kyo* dos millones de veces, en el transcurso de varios meses, en los cuales se dedicó a leer el *Sutra del loto* en forma continua. Esta revelación le permitió comprender directamente la verdad de que la vida es eterna.

> Los escritos de esta índole [que entienden que la vida es eterna] son innumerables. Sin esta concepción, no existe el budismo. La vida es así [eterna], y este es el primer portal hacia la iluminación de los sabios. Muchos intelectuales se burlarán desdeñosamente de la concepción budista de la vida, y la negarán tildándola de supersticiosa, pero me temo que, en esta actitud, sólo revelan su propia mentalidad prejuiciosa y su enfoque poco científico. La ley de causalidad es un pilar esencial de la ciencia. Todos los fenómenos del universo están gobernados por leyes de causalidad; por lo tanto, ignorar esta ley y decir que la vida es resultado de la unión entre un espermatozoide y un óvulo constituye un pensamiento superficial, que sólo explica la apariencia pero no toma en cuenta una causa original. Hay algo increíblemente insensible a la naturaleza de la vida en la actitud del que afirma que la vida ocurre en forma fortuita y que desaparece como una burbuja, pero cree que todos los demás fenómenos están gobernados por leyes de causa y efecto.
>
> Algunos nacen brillantes; otros, no. Algunos son hermosos por naturaleza; otros nacen feos. Algunos gozan de buena salud; otros nacen trayendo enfermedades. Las diferencias son muchas. Hay quienes siguen siendo pobres, a pesar de su esfuerzo por triunfar. Otros sufren de deseos mundanos como la envidia

> o la codicia, y no encuentran alivio en la ciencia ni en las instituciones sociales. Estas diferencias han de tener causas fundamentales; por lo tanto, los problemas de la humanidad no pueden resolverse sin una minuciosa investigación sobre la naturaleza de la vida.[5]

Las experiencias de muerte temporal

Hoy, abundan las evidencias que sugieren cierto nivel de existencia más allá de la muerte clínica, como afirman muchos científicos y personas que han pasado por experiencias de muerte temporal (y cuyos relatos han aparecido en incontables libros, artículos y entrevistas).

Las investigaciones de casos de muerte temporal se centran, primordialmente, en las impresiones de personas que han vuelto a vivir después de haber sido declaradas clínicamente muertas; también han documentado cómo se adaptan los pacientes terminales a la realidad de su muerte inminente.

En 1975, el médico norteamericano Raymond A. Moody (h) publicó el libro *La vida después de la vida: Investigación de la supervivencia a la muerte clínica*. Desde entonces, muchos médicos, psicólogos y psiquiatras han publicado datos referidos a este mismo fenómeno. El doctor Moody halló cierto patrón común en todos los testimonios que recogió. Los fenómenos más frecuentemente descritos fueron la sensación de pasar por un largo túnel, justo cuando el médico declaraba muerto al individuo; luego, la súbita conciencia de estar separándose del cuerpo físico; el encuentros con otros; el recuerdo de los principales acontecimientos de la vida, y la aparición de la vida como luz. Posteriores investigaciones han mostrado que este patrón suele estar presente en muchos relatos.

En *La vida después de la vida,* un paciente entrevistado en uno de los estudios describe así su experiencia: “Estaba en un vacío

absolutamente negro y oscuro. Es muy difícil de explicar, pero sentía como si estuviera moviéndome en un vacío, a través de la negrura. Y sin embargo, estaba consciente. Era como estar en un cilindro que no tenía aire en su interior. Me sentía en una especie de limbo, de estar a medias allí, y a medias en otro lugar”.[6]

Esta es sólo una de muchas crónicas semejantes. Vistas en conjunto, sugieren enfáticamente que, pese a todas las apariencias en contrario, la vida, como experiencia subjetiva, no se extingue en el momento de la muerte.

Desde luego, hasta hoy, los investigadores no han arribado a ninguna conclusión definitiva con respecto al significado de las experiencias de muerte temporal. En sentido general, hay dos corrientes de pensamiento. Una postula que hay una forma de conciencia que perdura después de la muerte. La otra dice que todas las experiencias de muerte temporal pueden explicarse como fenómenos neurológicos. Los que adscriben a esta última interpretación afirman que dichas vivencias no necesariamente demuestran que haya vida después de la muerte.

Por cierto, todo análisis sobre el más allá es especulativo, ya que la existencia de esta fase no puede demostrarse empíricamente; es sólo una teoría. A la inversa, tampoco hay bases para afirmar que la visión materialista de la vida —según la cual la vida finaliza con la muerte— es más científica o menos especulativa que la teoría antedicha. Ninguna de las dos posturas puede ser fundamentada de manera concluyente.

Esto me hace pensar en el argumento postulado por Blas Pascal, el pensador y matemático francés que describió al hombre como un “junco pensante”. Pascal se destacó por su trabajo sobre la teoría probabilística. Fiel a su propensión intelectual, analizó la vida después de la muerte desde el punto de vista de la probabilidad.

La inteligencia, decía Pascal, no puede afirmar con certeza si hay vida después de la muerte. Si el hombre vive apostando a que la hay, y resulta que no la había, diremos que no habrá perdido nada. Pero, a la inversa, si vive dando por hecho que no hay vida después de la muerte, y resulta que sí la hay, ya no tendrá poder de modificar el rumbo escogido. Aunque, en beneficio de su vida en el más allá, quiera hacer mejores acciones, será demasiado tarde para eso, y sólo le quedará una sensación de impotencia y de arrepentimiento. Con esta lógica, Pascal concluía que lo más sensato era apostar a que la vida continuaba después de la muerte; en otras palabras, aceptar la religión. Es la elección que haría cualquier persona racional.

El argumento quizá sea controvertido, pero el razonamiento de Pascal resulta convincente.

Comoquiera que interpretemos las experiencias de muerte temporal, lo cierto es que la vida de las personas que han pasado por ellas sufre una profunda revolución. Algunos dicen que su encuentro directo con la muerte los ha hecho reflexionar críticamente sobre su forma de vivir y los ha inspirado a cambiarla, a fin de estar mejor preparados para la muerte, cuando esta vuelva a presentarse.

En general, las personas que han regresado del umbral de la muerte tienden a experimentar un cambio importante de actitud. Ya no temen a la muerte. Emplean gran parte de su tiempo en la búsqueda de conocimientos. Y dejan de apegarse excesivamente a la fama, el poder o la riqueza, resueltos a vivir de manera compasiva y altruista.

Las fases de la preparación para la muerte

Comprender que la vida es eterna y que nuestra existencia está interrelacionada con la de los demás, o que la vida puede ser tan amplia y grande como el universo brinda inmensa satisfacción espiritual y aumenta nuestra calidad de vida. En años recientes, han surgido cursos o talleres donde se prepara a las personas para aceptar la

naturaleza inevitable de la muerte. Los participantes en este tipo de seminarios llevan a cabo distintos ejercicios; por ejemplo, dramatizaciones donde se les anuncia que sólo tienen seis meses de vida. Luego, deben decidir cómo emplearán esos últimos seis meses. En otro ejercicio, los participantes deben hacer una lista con las tres cosas más importantes de su vida. Estas técnicas sugieren que la reflexión sobre la muerte permite encontrar un nuevo enfoque hacia la vida.

La doctora Elisabeth Kübler-Ross es una célebre pionera en el estudio clínico de la muerte. Sostiene que los pacientes terminales suelen pasar por cinco estadios en su tránsito hacia la muerte. La mayoría, al enterarse de que padecen una dolencia terminal, responden con conmoción, reacios a aceptar que el diagnóstico es correcto; a menudo cambian de médico varias veces, con la esperanza de que alguno les diga que su condición no es irreversible. La segunda fase es la ira o en enojo. Los pacientes aceptan que morirán, pero se enojan con los seres que los rodean y hasta incluso con su dios, por no responder a sus plegarias de curación. En la tercera fase, las personas tratan de hacer un trato o una negociación con su dios o destino, con el fin de prolongar la vida. Esta etapa puede ser vista como una tregua. La cuarta etapa se caracteriza por la depresión. Como la muerte se torna inminente, los pacientes van hundiéndose en una profunda depresión conocida, técnicamente, como la “tristeza preparatoria”.

Después de estas cuatro fases, los pacientes entran en la quinta y última: la aceptación. En general, los pacientes que no reciben apoyo moral o cuidados durante las etapas previas a la aceptación, o los que se aíslan en un hospital, casi con seguridad se hunden en la depresión. Por otro lado, los pacientes que aceptan su realidad se preparan para morir dignamente y en paz. Y los que tienen una firme fe —sea cual fuere la religión, incluso si esta niega la vida después de la muerte— tienden a morir con mayor serenidad que las personas que carecen de creencias religiosas.

Muchos individuos, afirma la doctora Kübler-Ross, se aproximan a la muerte con sentimientos de enojo y de abatimiento. Los que niegan la muerte hasta el último momento están más expuestos a sufrir una agonía penosa; los que aceptan la muerte superficialmente, pero con resignación pasiva ante el destino, en general mueren menos pacíficamente que las personas que auténticamente aceptan la realidad inevitable de la muerte. Hasta el último instante, estas personas suelen aferrarse a la débil esperanza de que tal vez no mueran.

A la inversa, enfrentar la muerte en forma directa y clara desarrolla en nosotros sentimientos de benevolencia y de amor compasivo. Cuando la vida concluye, brotan energías positivas y negativas del inconsciente, que el budismo denomina "conciencia *alaya*", o acervo de efectos kármicos. A menudo, las emociones negativas inhiben y superan a las positivas; para controlar la negatividad, uno tiene que transformarla, y fortalecer su energía positiva.

En este punto, comprender en profundidad las enseñanzas del budismo puede ayudarnos a prepararnos para la muerte. En uno de sus escritos, Nichiren escribe lo siguiente:

> Nagarjuna explica el ideograma *myo*, de *myoho* o Ley Mística, diciendo: "Es como un gran médico capaz de convertir el veneno en remedio". "Veneno" se refiere a los tres caminos de los deseos mundanos, el karma y los sufrimientos de la vida. "Remedio" indica las tres virtudes del Buda: el cuerpo del *Dharma*, la sabiduría y la emancipación o libertad. Convertir el veneno en remedio significa convertir los tres caminos en las tres virtudes.[7]

Este fragmento implica que la Ley suprema del universo puede cambiar los aspectos negativos de la vida —representados por los tres caminos— en cualidades positivas, caracterizadas por las tres virtudes.

Transformar los tres caminos en las tres virtudes

Según la enseñanza sobre los tres caminos (deseos mundanos, karma y sufrimiento), el deseo de reducir el sufrimiento inspira algún tipo de acción. Si esa acción se basa en las ilusiones sobre la verdadera naturaleza de la vida, carecerá de sabiduría (se creará un karma negativo), lo cual, lejos de aliviar el padecimiento, lo aumentará con mayores efectos adversos. Como resultado, el sufrimiento en los seis estados inferiores se agrava en lugar de atenuarse, como uno quería. Cuando el sufrimiento se intensifica, el deseo de reducirlo se acentúa más. Los seres humanos, capturados en este círculo vicioso, siguen sufriendo pese a su esfuerzo por ser felices. Muchas escuelas budistas, basadas en ideas generalmente asociadas con los tres caminos, guían a sus practicantes a eliminar el deseo como medio para romper el ciclo y reducir el sufrimiento.

Sin embargo, Nichiren comprendió que eliminar el deseo es un camino inútil, y que algunos deseos, en realidad, crean valor y sostienen la vida. Propuso que el problema no yacía en el deseo, sino en la ilusión sobre la verdadera naturaleza de la existencia. En la enseñanza de Nichiren sobre las tres virtudes (verdad, sabiduría y emancipación), los deseos basados en la verdad —y no en la ilusión— dan origen a acciones sabias (buen karma), lo cual reduce los efectos negativos de nuestro karma y nos libera de sufrimiento. A medida que uno experimenta este principio, reafirma y profundiza su convicción en esta verdad. Y como resultado de este ciclo, los deseos conducen a la iluminación, en lugar de causar sufrimiento.

Así pues, para los practicantes del budismo de Nichiren, los deseos son la fuerza motivadora de la vida. El ímpetu para romper el círculo de los tres caminos y vivir basados en las tres virtudes no se encuentra en la eliminación del deseo, sino en erradicar la ilusión. Así, pueden transformarse incluso los sufrimientos normalmente asociados con el proceso de la muerte.

El proceso de la muerte

Cuando pasamos por el portal de la muerte —el pórtico que une esta vida con la próxima—, tanto nuestra condición física como nuestro estado psicológico se ven profundamente afectados. Nuestra forma de abordar este tránsito también influye decisivamente en las condiciones en las cuales nuestra vida habrá de renacer.

Como dijimos en el capítulo sobre el nacimiento, el budismo reconoce cuatro fases de la vida, a las cuales están sujetos todos los seres: la existencia durante el nacimiento; la existencia durante la vida; la existencia durante la muerte; y la existencia intermedia; es decir, la que media entre la muerte y el renacimiento. Esto significa que la existencia durante la muerte es distinta de la que transcurre durante la vida, y que la fase de la muerte tiene características completamente diferentes.

Cuando pasamos de la muerte a la existencia intermedia, todo nuestro ser se transforma. De a poco, van dejando de funcionar los órganos de los sentidos; dejamos de ver, oír o sentir. También se desvanecen las funciones de la conciencia que integran nuestras percepciones sensoriales y que sostienen nuestro yo individual; dejan de ser significativos nuestro nombre, dirección y cuenta bancaria, entre otras cosas. Los efectos de nuestro karma, que son la base del yo, siguen influyendo en nosotros aun después de la muerte; son ellos los que determinan cómo será nuestra próxima existencia.

En el instante de la muerte, se condensan todas las acciones que realizamos en esta existencia, formando una suerte de semilla kármica con el potencial de germinar y florecer en nuestras futuras existencias. Uno se siente compelido a reflexionar sobre su pasado, durante esa rápida evocación del pasado que se produce en el momento de morir —como mencionan muchos que experimentaron la muerte temporal, es “ver pasar la vida entera frente a los ojos”—. La persona, mientras

muere, repasa lo que hizo motivado por la codicia y la furia, tendencias arraigadas en la oscuridad fundamental inherente a la vida humana; por ejemplo, las acciones que derivan de nuestra indignación, rencor, enojo, envidia y antipatía personal graban en nosotros causas kármicas negativas.

En la conmoción de la muerte, algunas personas sienten miedo y confusión, y luchan frenéticamente. Es posible experimentar muchas emociones: contento, insatisfacción, alegría, tristeza y reproches. La forma en que hemos vivido nos prepara para ese momento; al respecto, la práctica budista nos enseña cómo vivir bien, y nutre nuestra capacidad de hacerlo.

Desde la perspectiva del budismo, la capacidad de atravesar correctamente el proceso de la muerte depende del trabajo firme que hayamos hecho en vida, para acumular buenas causas y efectos, y fortalecer el cimiento del bien en lo profundo de nuestro ser. Uno puede entrar en la existencia intermedia pacífica y jubilosamente si, en el instante de morir, ha tomado conciencia de su naturaleza de Buda primordial. Nichiren alentaba a sus seguidores de este modo: "Tome la decisión de hacer surgir el inmenso poder de la fe, y entone *Nam-myoho-renge-kyo* con la oración de que su fe sea correcta y firme en el momento de la muerte".[8]

La fe en el momento de morir

Se cree que la muerte clínica ocurre en el momento en que la muerte se torna irreversible, señalado por síntomas fisiológicos como la muerte del tallo cerebral, el cese de la función respiratoria y del ritmo cardíaco. Se entiende que, en este momento, el individuo experimenta la muerte. Las energías físicas y mentales se desintegran, y tanto la vida como la energía kármica del fallecido subsisten en estado de no sustancialidad.

El budismo de Nichiren expone la forma de fortalecer al individuo en este estado. Si los parientes y amigos entonan *Nam-myoho-renge-kyo* durante los últimos momentos que desembocan en la muerte clínica, se ayuda al moribundo a sobrellevar pacíficamente el proceso de la muerte. Al escuchar este cántico y al fusionarse con su vibración o energía, aquel pasa serenamente a la existencia intermedia y hacia ese eterno fluir vital que es el universo.

Ya que es tan importante la condición de nuestro karma en el momento de morir, la fe en la Ley Mística puede transformar profundamente el sufrimiento en un estado elevado de vida. Por eso, Nichiren recomienda a los budistas entonar *Nam-myoho-renge-kyo* con la profunda convicción de que nuestra vida, en esencia, es igual a la vida de la Budeidad. En uno de sus escritos, leemos: “Si uno comprende profundamente la verdad de que la mente del mortal común y la mente del buda son una misma entidad inseparable, ni el karma negativo le impedirá morir en paz, ni los pensamientos lo distraerán sujetándolo al ciclo de nacimiento y muerte”.[9]

Nichiren enseñó que los efectos acumulados durante la entonación de *Nam-myoho-renge-kyo* trascienden holgadamente la dimensión ordinaria del karma bueno o malo. Así pues, más allá de todos los sufrimientos o calamidades que uno pueda afrontar a lo largo de la vida, si tiene fe en la Ley Mística y entona *Nam-myoho-renge-kyo*, invariablemente disfrutará de paz espiritual en el momento de morir. Además, los seres queridos pueden crear un lazo que trasciende la vida y la muerte, mediante su práctica sincera del budismo. Sobre esta cuestión, Nichiren escribió: “Los que practican este *sutra* [del Loto] [...] se encaminarán hacia el mismo lugar, el Pico del Águila. Además, como su padre fallecido creyó en el *Sutra del loto* igual que usted, sin falta en su próxima existencia ambos renacerán en el mismo lugar”.[10]

El célebre erudito budista Vasubandhu, en la India, proclamó que los difuntos no podían espontáneamente transformar sus efectos

kármicos durante la fase de existencia intermedia. Pero Nichiren explicó que las oraciones de los vivos podían mitigar el sufrimiento de los fallecidos, y afectar las condiciones en que estos renacerían. Según Nichiren, esto es posible porque las oraciones basadas en el estado de Budeidad trascienden la vida y la muerte; son "transmitidas" a los difuntos y les permiten adquirir un estado dichoso y sereno, como resultado de esas oraciones dirigidas a ellos.

Nam-myoho-renge-kyo, la Ley Mística, impregna cada ser vivo y cada fenómeno del universo. El nacimiento y la muerte de los seres vivos, la aparición y desaparición de fenómenos no vivientes, y el constante fluir del universo son manifestaciones de esta Ley; ella hace que nuestra vida prosiga eternamente, de una existencia a la próxima. Si tenemos fe en la Ley Mística y la practicamos, llegaremos a comprender que nuestra vida es eterna.

La vida después de la muerte

Nichiren describió el estado de una persona que sigue entonando *Nam-myoho-renge-kyo* hasta el momento de la muerte, y que, de ese modo, despliega su Budeidad interior:

> Con respecto a aquel que se arma de fe y entona *Nam-myoho-renge-kyo* con la profunda conciencia de que ése es el último momento de su vida, el *sutra* proclama: "Cuando la vida de estas personas concluya, un millar de budas extenderán sus manos para recibirlos, librarlos de todo temor e impedir que caigan en los malos caminos de la existencia". ¡Cómo contener las lágrimas ante la dicha indescriptible de saber que no sólo uno o dos, no sólo cien o doscientos, sino nada menos que mil budas nos darán la bienvenida con los brazos abiertos![11]

En otro escrito, Nichiren amplió este tópico:

> Aunque alguien se propusiera decapitarnos con un serrucho, empalarnos con lanzas, sujetar nuestros pies con grilletes y trepanarlos con un barreno, mientras estemos con vida, debemos seguir entonando *Nam-myoho-renge-kyo*, *Nam-myoho-renge-kyo*. Si mantenemos esta práctica hasta el preciso instante de la muerte, Shakyamuni, Muchos Tesoros y los budas de las diez direcciones vendrán hacia nosotros instantáneamente, tal como prometieron durante la ceremonia en el Pico del Águila. Nos tomarán de las manos y nos cargarán sobre sus hombros, para transportarnos hasta el Pico del Águila. Los dos venerables, los dos reyes celestiales y las diez hijas de la Madre Demonio nos protegerán, mientras que todas las deidades celestiales y benevolentes extenderán un dosel sobre nuestras cabezas y desplegarán, bien altos, sus estandartes. Escoltados por ellos y bajo su protección, llegaremos a la tierra de los tesoros de la Luz Tranquila. ¡Cómo poder describir una dicha semejante![12]

En ambos pasajes, Nichiren menciona a los incontables budas que nos recibirán en el momento de nuestra muerte. Uno puede pensar que estas referencias tenían el propósito de convencer a sus contemporáneos, quienes respetaban profundamente a los budas. Sin embargo, una lectura más cuidadosa de los textos nos permite ver que frases como "mil budas" o "Shakyamuni, Muchos Tesoros y los budas de las diez direcciones", en realidad, se refieren a la Budeidad inherente a nuestra vida, y al universo en sí. Nichiren estaba diciendo que las personas que cree en *Nam-myoho-renge-kyo* y lo practican disfrutarán de paz y serenidad, incluso en la muerte, porque han

armonizado con la naturaleza de Buda universal que impregna la vida y el gigantesco universo, en el nivel más profundo.

En una carta a un creyente, desarrolló así esta enseñanza:

> Y cuando se sienta feliz, recuerde que su felicidad en esta existencia no es más que un sueño dentro de un sueño, y que la única dicha genuina es la que se encuentra en la tierra pura del Pico del Águila; con ese pensamiento en mente, entone *Nam-myoho-renge-kyo*. Continúe su práctica sin retroceder, hasta el último instante de su vida. Y cuando llegue ese momento, ¡esté atento! Cuando escale la montaña de la perfecta iluminación y mire a su alrededor, en todas las direcciones, se sorprenderá al descubrir que todo el mundo fenoménico es la tierra de la Luz Tranquila. La tierra será de lapislázuli, y los ocho caminos estarán separados por cuerdas de oro. De los cielos lloverán cuatro clases de flores, y el aire se colmará de música. Todos los budas y *bodhisattvas* se harán presentes, pletóricos de dicha, acariciados por la brisa de la eternidad, la felicidad, la verdadera identidad y la pureza. Se acerca raudamente el momento en que nosotros, también, nos contaremos entre ellos. Pero si nuestra fe es débil, jamás llegaremos a ese magnífico lugar.[13]

Cuando Nichiren emplea imágenes y alusiones a un mundo ideal, como la tierra pura del Pico del Águila o la Tierra de la Luz Tranquila, se refiere a la vida eterna. En algunas escuelas de budismo, lograr el nirvana implica dejar de transmigrar a través de los seis estados inferiores y equivale al cese de la vida, en sí. Pero según el budismo Mahayana, aun después de manifestar y consolidar el estado de Buda, uno reaparece muy pronto, después de la muerte, en este mundo físico, y

adopta la forma de un hombre corriente y moliente, para poder obrar en beneficio de sus semejantes. El tiempo que pasa una vida en la fase de existencia intermedia, entre que muere y vuelve a nacer, depende de las condiciones de esa vida individual. Si, al morir, una vida se fusiona con la Budeidad universal, tarda muy poco tiempo en renacer en este mundo.

Ese "tiempo" que transcurre antes de que una vida vuelve a nacer individualizada es distinto del tiempo que el ser humano experimenta en este mundo: en todo caso, es el tiempo percibido por esa vida particular, cuya duración varía según su estado espiritual. Para emplear una analogía familiar, cuando nos sentimos sumamente felices, el tiempo vuela; una hora parece apenas un minuto. A la inversa, cuando sufrimos, el tiempo parece no transcurrir nunca, y los minutos parecen horas interminables.

Los diez estados también existen en la gran vida universal. Si nuestro estado de vida en el último instante es de infierno, esa persona se fusiona con el estado de infierno del universo; si uno está en estado de éxtasis, la vida se fusiona con el estado de éxtasis del cosmos. En otras palabras, la vida del individuo se integra al estado de la vida universal que corresponde a su "longitud de onda".

Con respecto a la forma en que nuestra vida se fusiona con el universo, aunque hablemos de diez estados inherentes a la vida universal, en realidad ellos no existen como lugares reales, en algún lugar del universo. Por ejemplo, el estado de éxtasis no está físicamente al lado de Venus... Por el contrario, los diez estados impregnan y atraviesan la totalidad de la vida universal. Tanto el estado de infierno, como el de éxtasis o el de Budeidad están presentes en todas y en cada una de las partes del universo entero.

Cuando, al morir, la vida individual se fusiona con el estado correspondiente de la vida universal, esa vida pasa a constituir una entidad inseparable del universo total. Precisamente por esta razón, siempre

que existan las causas externas apropiadas, no hay nada que restrinja o limite el momento o el lugar del universo donde esa vida pueda reaparecer. Renacemos con el cuerpo, el psiquismo, y el medio ambiente más adecuados a nosotros.

Con respecto a las personas que establecen sólidamente su estado de Buda, Nichiren escribió:

> [Esa persona] toma profunda conciencia de la verdad [de la vida], la atesora profundamente y vive de acuerdo con la voluntad de todos los budas a través de los tiempos. Recibe la protección de los dos venerables, las dos deidades celestiales y las diez deidades, y sin impedimentos logra renacer en la suprema Tierra de la Luz Tranquila. En un instante, regresa al reino de los sueños, donde repite el ciclo de nacimiento y muerte en los nueve estados.
>
> Su cuerpo [de la Ley] impregna las tierras de las diez direcciones, y su mente penetra en la vida de todos los seres animados. Urge desde adentro e induce desde afuera, y apropiadamente combina ambas acciones [para guiar a las personas hacia la iluminación]. Y, armonizando las causas externas e internas, emplea la infinita fuerza de su amor compasivo para beneficiar ampliamente a los seres vivos.[14]

Nichiren enseñó que las personas, a medida que se alejan del círculo vicioso del nacimiento y la muerte en los seis estados inferiores, simultáneamente inician la tarea de los *bodhisattvas* y guían a los semejantes hacia la salvación, a lo largo de innumerables ciclos de nacimiento y muerte. Por lo tanto, para los *bodhisattvas*, el nacimiento y la muerte son causa de iluminación, no de sufrimiento, y representan el medio por el cual trabajan en bien de los demás.

Morir con dignidad

El budismo establece tres categorías de pesar: físico, psicológico y existencial. Se dice que la muerte conlleva la conjunción de los tres. El dolor físico implícito en la muerte se alivia con ayuda de la ciencia médica. Los sistemas de bienestar social y la labor conjunta de la familia y del sistema médico pueden aliviar el sufrimiento psicológico que acarrea el morir.

Sin embargo, superar el pesar existencial es otra cuestión. Esto se refiere a la angustia causada por la idea de la propia mortalidad. Creer en la vida eterna constituye una forma de pensar la vida y la muerte, y de triunfar sobre el miedo y la aprensión que causa esta última. Cuando las personas adquieren una visión espiritual de la vida y la muerte, sienten un poder interno que les permite superar la desesperanza de estas tres clases de pesar, y vivir este último capítulo de su vida de manera plena y tranquila.

Los avances de la medicina moderna prolongan notablemente la sobrevida previa a la muerte, en pacientes en etapa terminal. Así pues, uno de los principales intereses de la medicina contemporánea debería ser apoyar a las personas que van a morir, para que puedan superar el miedo y la ansiedad. Esto explica el desarrollo que está teniendo la especialidad médica que se ocupa de los “cuidados paliativos” (también conocida como “atención terminal”).

En casos de enfermedad incurable, ante la proximidad del fin, la gente quiere mantener el orgullo, el respeto por sí misma y cierto grado de control sobre sus facultades y su dignidad personal. Cada vez más, se tiene en cuenta los derechos del paciente, como su derecho a morir. Sin las posibilidades que ofrece la ciencia médica actual, este derecho sería puramente teórico. Pero la medicina ha desarrollado tratamientos que alivian el dolor y eliminan la agonía de la enfermedad. Hay tecnologías complejas que permiten prolongar mucho

tiempo la vida. Con todo, el lado oscuro de estos avances es que mantienen a los pacientes en un estado vegetativo irrevocable. Y esto trae a colación la pregunta moral: ¿posee realmente dignidad humana un paciente comatoso o casi comatoso, sin esperanzas de recuperación, conectado a un respirador artificial, a sondas de alimentación y a todo tipo de máquinas?

Morir con dignidad es un aspecto integral, que atañe a la responsabilidad de cada ser humano. La vida humana es digna en sí y de por sí, y esto es una verdad que debe ser respetada por el paciente, por la familia y por la sociedad. De esto se desprende, entonces, que la relación médico-paciente debe basarse en el respeto mutuo. Hoy, sin embargo, cuesta muchísimo definir esa dignidad, en un marco de relaciones dominadas por tecnologías que avanzan a paso mucho más veloz que la ética médica. Es fundamental que revisemos atentamente todas las cuestiones referidas a la muerte digna de las personas que sólo conservan la vida en virtud de medios artificiales.

Mi maestro, Josei Toda, murió con dignidad. Desde su lecho de muerte, alentó a sus semejantes y respondió preguntas sobre el budismo. Hasta su último aliento, infundió coraje y esperanza a personas que sufrían. Toda su vida, irradió salud en el sentido más estricto del término, aun después de haberse enfermado. La verdadera salud no se refiere a la ausencia de enfermedad. Antes bien, es un estado de vida caracterizado por una apertura hacia el corazón y la vida de los demás, y del medio ambiente. Es una disposición constante a ejercer la capacidad creativa de servir a la sociedad.

La muerte violenta o accidental

El 11 de setiembre de 2001, miles de personas perdieron la vida de una forma que conmocionó profundamente a millones de seres humanos. Recibí la noticia con profundo dolor y consternación, y oré por las víctimas, recordando un fragmento del *Sutra del loto*: “Estos tres

mundos son mi dominio, y todos los seres que habitan en él son mis hijos. Este lugar está asolado de numerosos dolores y pruebas. Soy la única persona que puede rescatar y proteger a los demás".[15]

Un pasajero que viajaba en uno de los aviones secuestrados era amigo mío, practicante del budismo de Nichiren. Sus familiares, que practican esta filosofía en su totalidad, me escribieron para decirme que, aunque en principio la tragedia los había destrozado, decidieron enfrentar la situación abiertamente y emplearla para profundizar su fe y fortalecer mucho más su vida.

Los creyentes en la Ley Mística no necesariamente viven más años que los demás o están libres de las calamidades humanas. La muerte es una certidumbre. Por ende, lo que importa no es que tengamos una vida larga o corta, sino que, en esos años de vida, hayamos formado un vínculo con la Ley Mística, el eterno elixir que cura todos los males de la existencia. Esto, en retrospectiva, determina que hayamos podido vivir de la mejor manera posible. Cuando nos empeñamos incesantemente en revelar nuestra naturaleza de Buda y en abrazar a los demás, con el amor compasivo de un *bodhisattva*, todo lo que nos sucede en la vida es alimento de nuestra iluminación. Entonces, los desastres nunca son meros desastres; y hasta una corta vida puede ser tan fructífera como una larga existencia. La fe nos permite hallar un infinito significado en cada acontecimiento, bueno o malo.

El budismo esclarece que las adversidades de la vida sirven para erradicar los efectos negativos del karma individual. En tal sentido, nótese el brutal desastre que sufrió Shakyamuni durante los últimos años de su vida, cuando el rey Virudhaka, de Koshala, ordenó masacrar a la tribu de los shakyas. Aunque no hay coincidencia entre los distintos registros históricos, parece ser que la tribu shakya fue literalmente aniquilada bajo las huestes de Virudhaka. La masacre se cuenta entre las nueve grandes pruebas que afrontó el Buda.

Varios de los discípulos más eminentes de Shakyamuni también sufrieron hechos infaustos en el transcurso de su práctica budista. Durante la existencia del Buda, Devadatta mató a golpes a la monja budista Utpalavarna, cuando ésta lo amonestó por haber intentado aplastar al Buda con un peñasco, desde la cumbre del Pico del Águila. Maudgalyayana era el discípulo del Buda más destacado por sus poderes trascendentales; mientras practicaba la mendicación religiosa en Rajagriha, murió linchado por una turba. No obstante, aunque Shakyamuni experimentó personalmente considerables odiseas, y aunque sus seguidores fueron sometidos a distintas hostilidades, él siguió enseñando a las personas cómo liberarse del sufrimiento, para poder guiarlas de a poco por el camino a la Budeidad. El budismo fue venerado, en su momento, en la India y en la China, y luego llegó a ser una religión mundial, precisamente por la determinación de Shakyamuni de propagar sus enseñanzas pese a los obstáculos y tragedias.

La muerte del espíritu

El *Sutra del nirvana* afirma: "¡*Bodhisattvas,* ¡no temáis a elefantes enfurecidos! ¡Es a los malos amigos a quienes debéis realmente temer! [...]Aunque os mate un elefante furioso, no caeréis en los malos caminos. Pero si un mal amigo os destruye, sin falta os hundiréis en ellos".[16]

Este fragmento significa que, mientras vivamos en la sociedad humana, no podremos evitar sufrir. Sin embargo, aunque muriésemos a causa de un accidente inesperado —en este caso, aplastados por un elefante fuera de sí—, eso no nos haría caer en los malos caminos. Pero, en cambio, si confundidos por malas influencias, abandonáramos la lucha por mejorar nuestra vida y por ayudar a los semejantes, de acuerdo con el *sutra* caeríamos en los tres malos caminos: infierno, hambre y animalidad.

Así pues, el budismo distingue entre la muerte del cuerpo y la muerte del espíritu, de la motivación interna que nos lleva a buscar el camino de la Budeidad. Desde el punto de vista de la idea budista sobre la vida eterna, la muerte física no tiene incidencia directa en la verdadera felicidad. Por el contrario, si mantenemos la práctica de los principios budistas durante nuestra existencia, podremos minimizar la duración de nuestra existencia intermedia y renacer rápidamente en este mundo, para continuar recorriendo el sendero de la práctica budista. Así pues, desde la óptica del budismo, no es la muerte física el acontecimiento más temible para el hombre, sino la muerte de la aspiración a la Ley en el corazón humano.

La vida y la muerte son inmanentes a lo eterno

Shakyamuni consideraba su propia muerte como un medio orientado a un fin; se valió de ella para cumplir su objetivo primordial, que era salvar a todos los seres. Explicó a sus seguidores que, si él permaneciera eternamente en el mundo, la gente acabaría dependiendo de él más que de sus propias facultades. Por eso, el Buda no era una presencia perpetua en este mundo, sino que venía y se marchaba a intervalos. Así pues, instó a los seres humanos a buscar el amor compasivo, la sabiduría y la benevolencia del Buda en sus enseñanzas, y también en la dedicación de cada uno a la práctica del Camino. Del mismo modo, la muerte de cada individuo es un medio orientado a un fin; es decir, un medio para renacer. A medida que envejecemos, nos debilitamos, enfermamos y, finalmente, morimos. Pero no fallecemos porque sí, sino para comenzar una nueva vida. El propósito fundamental de la muerte, entonces, es el nacimiento; es decir, permitirnos comenzar de nuevo la próxima fase de nuestro eterno ciclo vital.

En la pared de la recámara donde se cree que falleció Leonardo da Vinci, el máximo exponente del Renacimiento, había una placa de bronce con una inscripción que describe poéticamente la muerte: “Una vida plena es larga; un día bien vivido invita al sueño profundo, y

una vida llena de logros desemboca en una muerte serena". La declaración de Leonardo tiene mucho en común con la enseñanza budista que considera la muerte como un simple medio conducente ante el cual la vida continúa. Nuestro día comienza con un vibrante despertar, pletórico de fuerzas. Por la noche, buscamos dar a nuestro cuerpo extenuado su merecido reposo. Revitalizados por el sueño, volvemos a despertar a la mañana siguiente con energía renovada. Desde el punto de vista de la eternidad de la vida, podemos ver la muerte como el primer paso del viaje hacia una nueva existencia.

El capítulo dieciséis del *Sutra del loto* nos dice: "No existen la pleamar y bajamar del nacimiento y la muerte".[17] Nichiren interpretó así esta frase:

> Considerar la vida y la muerte con aversión y tratar de separarnos de ellas constituye una ilusión o una iluminación parcial. Percibir claramente que la vida y la muerte son la esencia de la vida eterna constituye una comprensión o iluminación total. Nichiren y sus discípulos que entonan *Nam-myoho-renge-kyo* toman conciencia de la marea ascendente y descendente del nacimiento y la muerte sabiendo que son funciones innatas de una vida que es eterna.[18]

El fragmento desarrolla una de las doctrinas budistas más profundas: la noción de que el nacimiento y la muerte son inherentes a la vida eterna. Esto significa que nuestra vida no cobró existencia por voluntad de alguna divinidad trascendental ni por los actos de nuestros padres, sino que siempre ha existido en el universo. "Vida eterna" significa que nuestra vida ha existido y seguirá existiendo en el universo, sin comienzo ni fin, y que su existencia no es intermitente, sino continua. No hay vida eterna fuera del nacimiento y la muerte.

Si percibimos correctamente el nacimiento y la muerte como funciones intrínsecas de la vida eterna, como enseña Nichiren, nos apartamos de la ilusión en dirección al esclarecimiento. Dicho de otro modo, abandonamos la idea superficial de que llegamos a ser budas después de liberarnos del ciclo de nacimiento y muerte, y adoptamos la comprensión más profunda de que la Budeidad es inherente a nosotros, siempre dentro del ciclo de nacimiento y muerte, y no fuera de él. Cuando vivimos basados en esta conciencia, no nos atemoriza el dolor del nacimiento y la muerte. En cambio, acumulamos tesoros de infinito valor en lo profundo de nuestro ser, para que, eterna y jubilosamente, repitamos el ciclo del nacer y morir.

La naturaleza, la sociedad, nuestros propios asuntos cotidianos están sujetos a un cambio constante; jamás permanecen en el mismo estado y continuamente repiten el ciclo de nacimiento y muerte. Cuando percibimos que la vida del individuo coexiste con la del universo, y que el nacimiento y la muerte son aspectos alternos de una vida que es eterna, podemos comprender que nuestra propia vida, la de nuestros semejantes y la del mundo constituye una totalidad. Descubrimos en nuestro interior un "yo" que no se altera frente a la realidad cambiante de la vida humana y social, y este descubrimiento nos permite superar nuestro miedo a la muerte. Para el ser humano, no hay nada tan hermoso como lograr este estado de vida.

Las consecuencias en nuestra existencia actual

Hemos examinado en detalle el concepto budista sobre la vida eterna. Pero ¿cuál es el valor de estas teorías en nuestra vida real? Si nuestras ideas sobre la muerte no tienen incidencia directa en nuestra forma de vivir, no son más que especulaciones teóricas sobre un tema que afecta a cada uno de nosotros en el nivel más profundo. La cuestión de la muerte requiere de nosotros un constante esfuerzo por comprenderla.

Entre aquellos que creen que la vida tiene lugar una sola y única vez, encontramos hedonistas y pesimistas por igual. En líneas generales, el hedonista cree que como la muerte es el final de todo, debemos procurarnos la mayor cuota de placer posible antes de que se acabe la vida. El pesimista sostiene que hasta los placeres de la vida son demasiado efímeros para brindar satisfacción; por lo tanto, la muerte es preferible a la vida.

Otros rechazan la idea de la vida después de la muerte, pero tratan de vivir de la manera más valiosa y noble posible. Algunos se dedican a algún servicio o tarea que estiman beneficiosa para el bien de la humanidad. Otros tratan de lograr cierta clase de inmortalidad creando obras que perduren más allá de su muerte.

Aunque hay personas que, de hecho, logran metas espirituales determinadas sin postular la fe en la eternidad, en general a la mayoría le cuesta hacerlo. La gente busca apartar de su mente el miedo a la muerte o bien recurre a cualquier medio con tal de posponerla. Las filosofías que prometen a la gente una vida plena y significativa en el presente, aunque no crean en que la vida continúa, tienen un componente valioso; pero, por lo general, no hacen mucho por aquellos que padecen el miedo a la muerte.

Según cierta creencia común, la inmortalidad consiste en renacer en algún reino celestial, pero parece dudoso que esta clase de credos realmente enriquezcan la vida del ser humano en la tierra. Antes bien, es más probable que suceda lo contrario, ya que la esperanza en un futuro paraíso suele inspirar resignación ante las dificultades de la vida.

Al budismo le parece especialmente cuestionable la idea de que todos los seres humanos pasen por un eterno ciclo fijo de transmigración; en otras palabras, que un hombre siempre renazca como ser humano; que un perro siempre vuelva a nacer como perro, y que nunca puedan cambiar este destino fundamental, sean cuales fueren sus actos. La teoría budista de causa y efecto refuta esta forma de pensar.

Es errado describir la transmigración como un circuito cerrado en un solo lugar. Debemos pensar en ella como un ciclo abierto y tridimensional, una espiral que puede dirigirse hacia arriba o hacia abajo. A medida que la vida pasa por la reiteración eterna de nacimiento y muerte, se expande en forma libre y dinámica, siempre cargada con el potencial ilimitado de la autosuperación.

Los organismos vivos eternamente repiten esta secuencia de existencia y muerte, pero ambas constituyen dos fases de la vida. Las causas que hace una persona en esta existencia se manifestarán como efectos en el futuro. Cuando uno aplica a su vida esta sencilla ley, puede abordar sus actividades diarias con una actitud constructiva e imbuida de esperanza, y reconocer el verdadero valor de la vida en este mundo. El futuro no existe fuera del presente, ni permanecerá fijo en un único plano. Qué y cómo seremos en las existencias futuras depende de lo que hagamos ahora. Cada pensamiento y cada acción desempeñan un papel en la configuración de nuestro futuro, tanto en la vida como en la muerte. La ley de causalidad es válida para cada forma de vida, pues impregna y modela el gran fluir eterno de la vida cósmica.

¿Cuáles son, entonces, las consecuencias prácticas de esta filosofía? ¿Cómo afecta nuestra conducta y actitudes?

En primer lugar, nos brinda valor para enfrentar la vida y la muerte. Nos permite ver esta última no como una incertidumbre angustiante, sino como una fase normal de la existencia que se alterna con la vida en un ciclo eterno.

En segundo término, nos enseña a atesorar la existencia que poseemos aquí y ahora, y a vivirla de la manera más digna y valiosa posible. Si, en nuestro fuero interno, creemos que la conducta actual crea y determina las existencias futuras, nos empeñaremos en mejorar como seres humanos y en emplear cada jornada productivamente.

En tercer lugar, postula que la única forma de desplegar al máximo el potencial de la especie humana es vivir existencias consideradas, solidarias e inspiradas en un profundo amor hacia los otros seres; tener conciencia de que cada actividad en la cual nos involucramos puede ser causa de crecimiento y de transformación interior. Es reconfortante saber que la buena fortuna que acumulamos mediante nuestros actos no se extingue con la muerte, que es una parte integral de nuestra vida y que se incorporará a nuestro yo eterno.

Finalmente, esta mentalidad nos permite enfocar nuestros deseos instintivos de tal manera que ellos eleven nuestro estado de vida. Aprendemos a eludir las trampas del pesimismo y del hedonismo, y encontrar la alegría y la verdad en el amor empático y compasivo, más que en la esperanza efímera de renacer en algún paraíso.

Los que sólo conocen las tradiciones ascéticas del budismo temprano tal vez piensen que esta religión es pesimista o nihilista, que es algo concebido sólo para preparar al ser humano ante la muerte. Pero, en realidad, el budismo Mahayana enseña a todos los seres humanos a disfrutar la vida en total plenitud. Lejos de ser negativo, el budismo afirma y exalta la vida, porque la filosofía budista sobre la vida eterna no es un medio pergeñado para convencer al hombre de que acepte su mortalidad, sino una visión realista e infalible de la vida establecida mediante un sinfín de luchas contra los sufrimientos del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. Nos enseña a enfrentar las duras aristas de la vida con convicción y esperanza; nos exhorta a volcar todos nuestros pensamientos y acciones en beneficio de los demás, porque el amor compasivo y solidario es la fuente última de la vida cósmica. Los que abrazan esta filosofía pueden convertir la adversidad en una fuente de poder que colme de alegría su existencia.

De aquí en adelante

Montaigne dijo: “Filosofar es aprender a morir”. Del mismo modo, el budismo nos enseña: “Primero aprenda sobre la cuestión de la muerte, y luego sobre otros asuntos”. Como ambas declaraciones indican, comprender mejor la muerte enriquece la forma de vivir.

La forma en que percibamos el sentido de la muerte y el significado de la vida depende completamente de que podamos establecer una visión correcta sobre la vida y la muerte. Goethe dice: “Los que no tienen esperanza en su otra vida ya han muerto en esta existencia”.[19]

Estudiamos el budismo para vivir con actitud vibrante y esperanza eterna. ¿Transcurrirá con dignidad y honor nuestra muerte, esa muerte que nos llegará a todos en forma inevitable? ¿O nos iremos de este mundo lastimosamente derrotados? Esto depende completamente de la forma en que vivamos hoy. En tal sentido, el momento de la muerte existe verdaderamente en el instante presente. Esto nos conduce al capítulo siguiente, que examina el potencial infinito de cada instante de la vida.

* * *

Recuadro 4-1

De los tres caminos a las tres virtudes

Los tres caminos son:

- Los deseos mundanos.
- El karma.
- El sufrimiento.

Se los llama caminos porque uno conduce al otro. Los deseos mundanos dan origen a acciones que crean un karma negativo; este, a su vez, se manifiesta como sufrimiento, que agrava los deseos mundanos. De este modo, se forma un círculo vicioso interminable.

Nichiren enseñó que la fe en el *Sutra del loto* y la entonación de *Nam-myoho-renge-kyo* puede convertir los tres caminos en las tres virtudes:

- El cuerpo del *Dharma*: la verdad que el Buda comprendió.
- La sabiduría: el esclarecimiento para comprender la verdad.
- La emancipación: la libertad con respecto a los sufrimientos del nacimiento y la muerte.

Las tres virtudes, entonces, son inseparables de los tres caminos. Nichiren enseñó que no es necesario eliminar los tres caminos; en cambio, lo que el ser humano debe hacer es manifestar su verdadera naturaleza, que en última instancia equivale a las tres virtudes.

Capítulo 5: El potencial ilimitado de la vida

Como hemos visto, los problemas no son, de por sí, la causa fundamental de la infelicidad. Lo que nos hace infelices es no tener poder ni sabiduría para resolverlos. Afortunadamente, todos poseemos en forma innata sabiduría y poder infinitos; el budismo nos muestra cómo cultivar dichas cualidades.

Cuando uno se debate en lo más hondo de la desesperación, tratando de resolver un problema difícil, es difícil creer que su vida pueda encerrar un potencial sin límites. Pero esta, en esencia, es una de las enseñanzas budistas más profundas, sobre los tres mil aspectos contenidos en cada instante de la vida. Es lo que analizaremos en este capítulo.

Una visión amplia de la vida

El desarrollo de la civilización científica occidental ha sido impulsado —y hasta dominado quizás— por el humanismo, doctrina que recalca la superioridad del ser humano como ente racional. Pero el humanismo no siempre se ha apoyado en una visión amplia de la vida. En última instancia, la actitud de que los seres humanos somos el centro del universo es tan estrecha como egocéntrica. Si bien es necesario cierto sentido del yo para construir una vida plena, según el budismo, la idea del yo como totalidad de la existencia es tan limitada como peligrosa. El budismo enseña que la liberación del sufrimiento es posible cuando tomamos conciencia de la vida mucho más amplia que se extiende allende el yo finito. A

Nuestra visión del mundo está configurada por el yo o por la conciencia. Es, justamente, nuestra conciencia del yo lo que nos lleva a

percibir que el universo se divide entre el yo y lo otro, entre lo interno y lo externo. Esta conciencia también da origen a otras dualidades: por ejemplo, la de mente y cuerpo, que nos lleva a considerar la mente como depositaria del yo verdadero, en desmedro del cuerpo; la dualidad entre lo material y lo espiritual; y también entre la humanidad y la naturaleza. La civilización moderna ha seguido una evolución, en el marco de este pensamiento dualista, que hoy explica muchos de los actuales conflictos humanos.

El budismo postula que nuestra vida no está limitada a lo que ordinariamente percibimos como el "yo", sino que abarca también a otras personas, al mundo y hasta al universo. Tal vez en ningún otro lugar se encuentre una mejor explicación de esta idea que en la enseñanza de los tres mil aspectos contenidos en cada instante de la vida, que esclarece el potencial ilimitado de la existencia. De ella derivan varios principios budistas fundamentales, como la inseparabilidad entre la mente y el cuerpo, y la inseparabilidad entre el sujeto y su ambiente. Como la enseñanza de los tres mil aspectos sitúa las dualidades en un contexto más abarcador, que armoniza los aparentes opuestos, puede ayudar a resolver problemas que se generan en el pensamiento dualista.

El sistema filosófico de los tres mil aspectos fue desarrollado en la China por T'ien-t'ai, el descollante teórico del budismo que vivió en el siglo VI. Este sistema, basado en el *Sutra del loto*, contiene una visión del mundo que explica el vínculo de inclusión mutua que hay entre todos los fenómenos y la realidad suprema de la vida. Esto significa que la vida de la Budeidad es universalmente inherente a todos los seres, y que la distinción entre una persona común y un buda existe sólo en el nivel de lo fenoménico. En japonés, los tres mil aspectos contenidos en cada instante de la vida se expresan con el término *ichinen sanzen*. Literalmente traducido, *ichinen* significa "un pensamiento", "una actitud mental", y denota el verdadero aspecto o la realidad última que existe en cada instante en nuestra vida corriente. Por su parte, *sanzen*

quiere decir "tres mil", y alude a la miríada de leyes invariables que gobiernan los fenómenos mediante los cuales se expresa la realidad suprema antes mencionada.

La cifra "tres mil" deriva de una multiplicación entre los principios componentes de *ichinen sanzen* (que, más adelante, explicaré en este mismo capítulo): los diez estados, o condiciones subjetivas de la vida; como cada estado contiene el potencial de los diez, esto arroja un total de cien estados; además, están los diez factores, de los que está dotado cada uno de los cien estados, lo cual da un total de mil aspectos; y también los tres principios de individualización, en los cuales operan los mil aspectos mencionados. Así llegamos a nuestro total de tres mil.

Aunque el principio de los tres mil aspectos constituye un análisis bastante complejo y detallado de cada instante de la vida, Nichiren creyó que cada ser humano era capaz de captarlo esencialmente; por eso lo condensó o sintetizó en la frase *Nam-myoho-renge-kyo*. Estudiar el principio de los tres mil aspectos nos permite comprender mejor el trasfondo cultural y filosófico de las enseñanzas de Nichiren, y asimismo ver mejor por qué entonar *Nam-myoho-renge-kyo* es una práctica budista tan poderosa.

El principio de los tres mil aspectos revela que todos los fenómenos, sin excepción, existen en cada momento de la vida del individuo, y que cada uno de esos momentos encierra un infinito potencial.

Nichiren explicó que, a cada instante, la vida del individuo atraviesa el universo entero y contiene dentro de sí todas las leyes y fenómenos universales. Por lo tanto, la vida del sujeto es literalmente coextensiva con el cosmos. Los tres mil aspectos contenidos en cada instante de la vida brindan un marco conceptual para expresar esta visión.

La eternidad y la Budeidad están contenidas en el instante

El mundo físico continuamente nos muestra que hasta las cosas infinitamente pequeñas contienen un vasto potencial. Los médicos creen, en general, que el universo entero se originó en un "huevo cósmico" indescriptiblemente pequeño, acaso del tamaño de una partícula subatómica. La fusión de diminutos núcleos puede producir la inmensa energía de la bomba de hidrógeno. En un gen tan pequeño que no puede ser visto al microscopio hay almacenados cientos de millones de unidades de información. Y se cree que el cerebro humano contiene unos quince mil millones de células llamadas neuronas, cada una de las cuales extiende sus dendritas para establecer hasta diez mil sinapsis o conexiones con otras neuronas. En virtud de esta red de escala casi inconcebible, podemos afirmar que el potencial del cerebro humano es prácticamente ilimitado.

Desde el punto de vista del tiempo, la vida a cada instante podría pensarse como el corte transversal de un continuo que se extiende desde el infinito pasado hasta el infinito futuro. Pensemos como si el instante vital de una persona fuese una imagen de televisión. En el lapso de un segundo, a través de la pantalla del televisor se disparan treinta imágenes fijas sucesivas, que se fusionan para formar una proyección coherente que parece estar en movimiento. Pero la longitud de un momento, tal como éste es definido por las escrituras budistas, sería mucho más breve aún que la duración de cada uno de esos cuadros. El *Gran comentario sobre el Abhidharma* dice que hay "sesenta y cinco momentos en cada chasquido de los dedos"; así que, en el budismo, el instante es de brevedad inconcebible. Una existencia individual es la acumulación de estos brevísimos instantes que fluyen desde el pasado hasta el futuro a través del presente. Como la eternidad es una secuencia ininterrumpida de momentos —y como cada momento representa la condensación de toda la existencia—, nuestro estado de vida a cada instante es de suprema importancia, y determina el curso general de nuestra vida. Así pues, aprender a dominar cada instante es un desafío de importancia crucial.

Uno de los diez títulos honoríficos que se concede al Buda es “El Que Así Llega” (Tathagata, en sánscrito); este epíteto se aplica a la persona que llega del mundo de la verdad. “El Que Así Llega” también significa “el que emerge de la verdad momento a momento”, y denota que el Buda, a cada instante, manifiesta la verdad última. Además, El Que Así Llega puede aplicarse a la realidad suprema que se manifiesta a cada instante en los fenómenos del mundo. Aunque el momento se diluye en la corriente continua del tiempo, la vida a cada instante trasciende el marco temporal; cada momento abarca y contiene la realidad suprema, que se mantiene invariable a través del pasado, presente y futuro. Esto, desde luego, supera nuestra capacidad habitual de comprensión.

Cuando Josei Toda hablaba de esta enseñanza, solía citar un fragmento del *Sutra de los infinitos significados,* prólogo del *Sutra del loto*, donde se lee: “La entidad no es existencia ni no existencia; no es causa ni circunstancia; no es sí misma ni es otra; no es cuadrada ni redonda; no es corta ni larga; no asciende ni cae; no es nacimiento ni muerte; no es cese ni aparición, ni es artificial; [...] no es azul ni amarilla, ni roja ni blanca; no es escarlata ni púrpura, ni de ningún otro color”.

Esta serie de negaciones busca expresar que la realidad última está más allá de toda descripción y conceptualización. Podemos observar nuestras actividades físicas y mentales hasta cierto punto, mediante disciplinas como la biología, la bioquímica, la fisiología y la psicología. Sin embargo, todas estas ciencias se ocupan de fenómenos que son expresiones de la vida, mas no son la vida en sí. La realidad última de la vida es intangible e invisible, no está constreñida por el tiempo y el espacio, y sin embargo se manifiesta a cada instante como el mundo fenoménico.

Estamos sujetos al cambio, física y mentalmente. Nuestro cuerpo se compone de muchos millones de células que constantemente mueren

y son reemplazadas. Nuestra mente también cambia, a tono con las diversas emociones y pensamientos que se generan a cada instante. Y además, en el fluir del tiempo, continuamente repetimos el ciclo de muerte y renacimiento. Las circunstancias siempre cambiantes de nuestro cuerpo y de nuestra mente son las funciones inherentes de una realidad que, en esencia, es invariable. La visión budista del mundo se extiende más allá de las descripciones limitadas del nacimiento y la muerte. Apunta a una verdad eterna e invariable que se expresa en todas las cosas, propias y ajenas, animadas e inanimadas, tangibles e intangibles. Se manifiesta alternadamente como la fase activa que llamamos "vida" y luego se repliega a la fase latente que denominamos "muerte".

Para esclarecer esta visión de la vida, el señor Toda a menudo citaba el capítulo dieciséis del *Sutra del loto*:

Para salvar a los seres vivientes,

como medio hábil doy la impresión de entrar en el nirvana,

pero en realidad no paso a la extinción.

Siempre estoy aquí, predicando la Ley.[1]

En otras palabras, la muerte del Buda, como expresión de su gran amor compasivo, inspira a las personas a ir en busca de su propio estado de Buda; y sin embargo, la realidad suprema a la cual se ha iluminado el Buda —la Budeidad— es eterna e invariable.

Otro fragmento de este capítulo, que nos permite ver más allá de la transitoriedad y sondear el plano de lo eterno, dice así: "El Que Así Llega percibe el verdadero aspecto de los tres mundos exactamente como es. No existen la pleamar y la bajamar del nacimiento y la muerte. No hay existencia en este mundo y extinción posterior".[2] El "verdadero aspecto", en sentido real, abarca tanto lo eterno como lo

mutable: el nacimiento y la muerte son funciones inherentes a la vida, que es eterna. Toda explicaba esta visión aplicando la cita antedicha a nuestra existencia individual:

El nirvana —es decir, nuestra muerte— es un medio para renacer. El paso de la edad nos condena a debilitarnos y a enfermar, y finalmente a morir. En la muerte, nuestro cuerpo físico se descompone, pero nuestra vida vuelve a fusionarse con la gran vida universal. En este estado latente, se recarga de energía —valga la expresión— para poder renacer. De este modo, repetimos el ciclo de nacimiento y muerte, basados en la Ley que existe en todos los seres vivientes y en todos los fenómenos del universo. La muerte, entonces, puede compararse con la función del sueño. Es un medio útil para disipar la fatiga y rejuvenecer nuestra vida en bien de la existencia siguiente.

El nacimiento y la muerte, entonces, son expresiones naturales de la realidad eterna de la vida; esa realidad eterna incluye, al mismo tiempo, los fenómenos siempre cambiantes del nacimiento y la muerte. Liberarse del sufrimiento del cambio sólo es posible cuando comprendemos la verdad atemporal que subyace a cada instante. Entonces, como escribió Nichiren, "repetimos el ciclo de nacimiento y muerte, seguros sobre el suelo de nuestra naturaleza iluminada intrínseca". Aquí, se refiere a un estado de absoluta libertad que existe eternamente. "Seguros sobre el suelo de nuestra naturaleza iluminada inherente" significa experimentar la vida y la muerte basados en la vida suprema de la Ley Mística.

Experimentar el ciclo de vida y muerte en los nueve estados conlleva una difícil y torpe navegación a lo largo de dificultades y adversidades. Es como conducir por un camino sembrado de baches; a veces, caemos y no podemos desencajar el vehículo del pozo; a veces, el intento nos cuesta accidentes y lesiones. Por otro lado, experimentar la vida en el estado de Budeidad es como conducir un vehículo de excelente calidad

por una autopista en estado impecable, mientras disfrutamos del paisaje que nos rodea.

Aunque los momentos de nuestra vida parezcan desvanecerse a toda prisa, desde un punto de vista más profundo, vemos que, juntos, abarcan la realidad suprema. Cada momento individual trasciende los límites del tiempo y del espacio y está inseparablemente unido a la fuerza vital cósmica, que es la realidad suprema del universo. Todas las formas de vida están interrelacionadas con la vasta totalidad de la vida cósmica de manera incesante, y sin embargo ninguna de ellas pierde jamás su singularidad. Nichikan, célebre sacerdote y estudioso del siglo XVIII, expresó así la idea:

En vista del *Sutra del loto*, la frase "tres mil aspectos contenidos en cada instante de la vida" posee dos significados: incluir e impregnar. Por un lado, el universo entero está incluido en cada momento; por el otro, cada momento impregna el universo entero. Cada instante es como una partícula de polvo que posee los elementos de todas las tierras del universo, o como una gota de agua cuya esencia no difiere del vasto océano.

Veamos ahora las relaciones que existen entre los principios que componen el "instante". Ellos son los diez estados, su posesión mutua, los diez factores y los tres principios de individualización.

Los diez estados

El primer componente de los tres mil aspectos es el principio de los diez estados, que esclarece los diversos estados o condiciones de nuestra vida en cualquier momento dado. T'ien-t'ai escribió: "La vida, a cada instante, está dotada de los diez estados"; con ello, quiso decir que en cada momento de la vida existe el potencial de diez condiciones: infierno, hambre, animalidad, ira, humanidad, éxtasis, aprendizaje, comprensión intuitiva, *bodhisattva* y Budeidad. Esta teoría describe las sensaciones subjetivas que experimenta el yo en el nivel más

fundamental. Hace mucho tiempo, se creía que los estados eran lugares físicamente separados en los cuales renacían los seres, y que ese lugar particular estaba determinado por la naturaleza de los efectos kármicos acumulados por el individuo. Sin embargo, en el budismo de Nichiren, los diez estados no son vistos como ámbitos físicos, sino como estados de vida inherentes a cada uno de nosotros.

Infierno

En primer lugar, está el estado de infierno. Proviene del término sánscrito *naraka,* que literalmente significa "prisión subterránea". En japonés contemporáneo existe una expresión, *naraku*, que significa "caer en el abismo" y reconoce este mismo origen. El equivalente japonés que denota el estado de infierno está formado por dos ideogramas, que significan "tierra" y "prisión". La tierra alude al lugar más bajo; la prisión, a un estado de inmovilidad con grilletes.

El infierno es el estado de mayor sufrimiento, en que el individuo se siente atado de pies y manos a su angustia y dolor. Aunque tiene diversos grados, en líneas generales se caracteriza porque el hecho de vivir es doloroso de por sí. Todo lo que uno ve acentúa su desdicha. Las personas en este estado tienen una fuerza vital extremadamente débil.

Nichiren escribió: "La furia es el estado de infierno".[3] La furia y la violencia se convierten en fuentes de autodestrucción. La furia, como ya dijimos, es uno de los tres venenos. Los que sufren —debido a la discordia familiar, a la enfermedad o a los celos devoradores— y los que viven con el corazón agitado por la violencia ante cada cosa que motive su sufrimiento no pueden reconocer que la causa real de su angustia yace en su propia vida. Algunas personas dirigen esta furia contra sí mismas, ante su incapacidad de resolver ese sufrimiento que las consume. Podríamos decir que esta violencia impotente es el gemido desesperado de una vida que ha cerrado todas las rutas posibles.

Hambre

A continuación, se encuentra el estado de hambre, o de las entidades hambrientas. El hambre deriva de la voz sánscrita *preta,* que originariamente aludía a los difuntos. En el budismo, el término terminó aplicándose a un estado de sufrimiento en que puede caer la vida de los fallecidos, al igual que el infierno. *Preta* también significa "espíritu ancestral". En la India, se creía que muchos espíritus ancestrales sufrían a causa del hambre voraz; probablemente por esta razón a los muertos se los dio en llamar "espíritus hambrientos".

El hambre es un estado gobernado por el apetito insaciable de comida, dinero, placer, poder, reconocimiento y fama. La vida, en esta condición, nunca se siente satisfecha de verdad. Nichiren explicó que el estado de hambre se caracteriza por la codicia, otro de los tres venenos. Los que viven en él son esclavos de sus deseos; esto les impide sentir libertad interior y les produce sufrimiento.

Los deseos del ser humano son ilimitados. Existe el deseo fundamental de vivir, el deseo instintivo de comer, el afán materialista de tener posesiones, el ansia psicológica de llamar la atención… No podríamos vivir sin deseos. En muchos casos, ellos son la energía que nos permite avanzar en pos de la autosuperación. Por eso se dice que "este camino está conectado con otros y conduce tanto al bien como al mal".[4]

Por lo tanto, la cuestión es cómo usamos los deseos. Los que viven en estado de hambre no los emplean para crear valor; tiranizados de aquí allá por sus ansias, sufren y hacen daño a los demás.

Animalidad

En tercer lugar, está el estado de animalidad, o estado de los animales, en el cual predomina el instinto. Las personas en esta condición subjetiva, gobernadas por la ley de la selva, temen a los poderosos y desprecian a los débiles, de los cuales se aprovechan. Carecen de razón, moral o sabiduría con las cuales controlarse a sí mismas; por tal

motivo, sus circunstancias inmediatas los dominan de tal manera, que pierden de vista los principios que subyacen a todas las cosas. Nichiren explicó que el estado de animalidad se caracterizaba por la estupidez, el tercero de los tres venenos.

Cuando los hombres no tienen un sólido parámetro para juzgar el bien y el mal, cuandocarecen de una firme base ética o moral, actúan instintivamente y sin pudor. Podríamos decir que los que están en este estado, siendo humanos, han extraviado su humanidad. Según Dostoievsky, "la gente a veces habla de crueldad bestial, pero esto, además de injusto, es un insulto a las bestias; un animal nunca puede ser tan cruel, tan artísticamente cruel como el ser humano".[5]

Los estados de infierno, hambre y animalidad, colectivamente, son conocidos como los tres malos caminos.

Ira

El nombre del cuarto estado deriva del término sánscrito *asura*. En la antigua India, los *asuras* originalmente representaban una clase de deidades benevolentes. Pero en la mitología posterior, terminaron denotando un tipo de demonios beligerantes que luchan sin tregua contra las deidades.

El estado de ira se caracteriza por la perversidad y por una inclinación aduladora y retorcida, como la del que esconde sus verdaderos sentimientos y hace alarde de una falsa lealtad. Este estado, dominado por el yo inferior, a veces se llama "mundo de la animosidad", porque se caracteriza por una agresividad persistente, aunque no necesariamente abierta. Las personas en estado de ira, compelidas por la necesidad de ser superior a otros, fingen educación y hasta adulan a los demás, mientras que, interiormente, los desprecian.

La ira es, fundamentalmente, un estado de vida arrogante. Los hombres, en esta condición predominante, se apegan a la ilusión de

que son mejores que los demás, y vuelcan toda su energía a sostener y fortalecer esta imagen. Para que otros también vean esta fachada encantadora, jamás revelan sus verdaderos sentimientos. Aunque actúan con bonhomía, la fuerza que los impulsa es el deseo devorador de superar a todos. Y como sus íntimos sentimientos no se condicen con su apariencia exterior, no se expresan honestamente.

Es una conducta más compleja que la de las personas en estado de infierno, hambre o animalidad. Por fuera, las personas en estado de ira se conducen como seres virtuosos y benevolentes, justos, decorosos, sabios y leales; intentan convencer a los demás de que estas son sus cualidades verdaderas. Hasta terminan creyendo en su propia virtud y se engañan pensando que son mejores que otros a causa de su "gran humildad".

El budismo enseña que nada importa tanto como el corazón. Dos personas podrán hacer un esfuerzo semejante, pero si una tiene motivaciones puramente egoístas y la otra actúa en pos de valores que trascienden el yo —el bien, la belleza o el bienestar de sus semejantes— el resultado será muy distinto.

Los estados de infierno, hambre, animalidad e ira se llaman, colectivamente, los "cuatro malos caminos".

¿Cómo se revierte la tendencia a la ira? Este es el punto de despegue para internarnos en el quinto estado, el de humanidad o el de los seres humanos. En última instancia, cuando aprendemos a canalizar en nuestra autodisciplina esa energía que antes poníamos en dominar a los demás, entramos en estado de humanidad.

Humanidad

En el estado de humanidad, nos esforzamos por controlar nuestros deseos e impulsos mediante la razón. Aspiramos a un estado de vida más elevado, conscientes de que no por haber nacido como hombres

somos seres realmente humanos, sino que la humanidad es una adquisición relacionada con la lucha tenaz por actuar en armonía con el medio circundante y con el resto de las personas.

Estrictamente hablando, el estado de humanidad es el primer paso para arribar al dominio del yo, cuya culminación se logra en los estados de *bodhisattva* (noveno) y de Budeidad (décimo). En sánscrito, al ser humano se lo define con el término *manusya*, que significa "ser pensante". En consecuencia, el intelecto es la condición clave del estado de humanidad. Sin compararse con los demás, las personas en esta condición subjetiva siguen su propio camino.

Desde el punto de vista de la doctrina de los diez estados, el de humanidad se encuentra en el medio, apenas por encima de los cuatro malos caminos. Nichiren nos dice, reiteradamente, que ya que hemos tenido la extraordinaria fortuna de nacer como seres humanos, debemos tratar de consolidar un estado más elevado aún. En el budismo, al cuerpo humano se lo llama "la vasija correcta de los caminos nobles"; es el vehículo de la Ley para llevar a cabo la práctica budista. Cuando llenamos esa vasija con la gran vida de la Budeidad, comprendemos el significado real de haber nacido como seres humanos.

Éxtasis

El sexto estado es el de éxtasis, caracterizado por la intensa dicha o satisfacción que uno experimenta cuando, por ejemplo, obtiene algo material, físico o espiritual que ha deseado largamente, o cuando por fin concluye un prolongado sufrimiento. Aunque intenso, el júbilo de este estado es fugaz y extremadamente vulnerable a las influencias externas.

La alegría del éxtasis es efímera como un sueño o un espejismo. Una vida en pos de ilusiones es, también, un a ilusión. El propósito de la práctica budista es establecer un estado de felicidad eternamente indestructible; no una dicha fugaz que perezca como una flor, sino un

palacio interior de satisfacción profunda que perdure a través del tiempo. Este palacio de diamantes, esta torre de tesoros que se remonta a magníficas alturas, se construye mediante la fe y la práctica.

Estos primeros seis estados, que van desde el infierno hasta el éxtasis, se denominan colectivamente "seis senderos" o "seis estados inferiores". Todos ellos tienen una cosa en común: surgen y se activan mediante la satisfacción o la frustración de diversos impulsos y deseos. Su aparición o desaparición es gobernada, esencialmente, por las circunstancias externas. La mayoría de las personas pasan la vida fluctuando entre estas seis condiciones de vida, sin jamás comprender que están a merced de sus reacciones frente a los estímulos del ambiente. Cualquier clase de satisfacción o de placer que brinden estos estados es precaria y poco duradera. Cuando vivimos en el marco de los seis estados inferiores, no nos damos cuenta de esta precariedad y basamos nuestra dicha —o, mejor dicho, toda nuestra identidad— en factores externos, modo en el cual no podemos transformar nuestro ser.

Cuando reconocemos que todo lo que se experimenta en los seis estados más bajos es transitorio, comenzamos a buscar una verdad duradera. Esta búsqueda nos lleva a los dos estados siguientes, el de aprendizaje y el de comprensión intuitiva. Junto con el noveno estado, de *bodhisattva*, y con el décimo estado, de Budeidad, forman los "cuatro estados nobles". A diferencia de los otros seis, caracterizados por el apego a los deseos egocéntricos, estos cuatro estados más elevados sólo se despliegan y se activan mediante el esfuerzo deliberado y sostenido.

Aprendizaje

En el séptimo estado, de aprendizaje, tomamos conciencia de la transitoriedad de las cosas y de la inestabilidad que caracteriza a los seis caminos. Nos dedicamos a la transformación y al desarrollo personales, aprendiendo de las ideas de otras personas, y recurriendo a los conocimientos y experiencias ajenos. Suele decirse que este estado

es el de los que “escuchan la voz”, término que se aplicaba, originariamente, a los discípulos que escuchaban predicar al Buda en persona sobre las cuatro nobles verdades y que practicaban los ocho caminos para emanciparse de los deseos mundanos.

Comprensión intuitiva

El octavo estado, de comprensión intuitiva, también es el de “los que tomaban conciencia de la causa”. Es la condición típica de las personas que arriban a la comprensión de verdades budistas en forma independiente. Es un estado semejante al de aprendizaje, con la salvedad de que las personas no buscan la verdad mediante las enseñanzas de otros, sino a través de su percepción directa.

Juntos, los estados de aprendizaje y de comprensión intuitiva se denominan “dos vehículos”. Las personas que viven en estos estados, habiendo comprendido la transitoriedad de todas las cosas, logran independizarse del apego al pasado y a sus nociones prefijadas. Ya no son funciones pasivas de su entorno, sino que buscan su autosuperación. Están dispuestas a enfrentar de lleno la realidad de la muerte y a buscar lo eterno, a diferencia de las personas en estado de éxtasis, que eluden y esquivan las facetas duras de la realidad. Pero, como aspecto negativo, las personas en los dos vehículos se inclinan más hacia el autoperfeccionamiento que hacia el altruismo.

Bodhisattva

A diferencia de los dos vehículos, cuya característica es buscar el entendimiento teórico de la verdad universal, el noveno estado —de *bodhisattva*— se distingue por el amor compasivo y por el comportamiento abnegado y altruista.

Aunque las personas, en este estado, aspiran a lograr la iluminación suprema en beneficio de sí mismas, también están resueltas a que sus semejantes alcancen esta misma comprensión. La palabra sánscrita

bodhisattva se compone del término *bodhi*('iluminación'), y de *sattva* ('ser'); denota a la persona que busca la iluminación pero, a la vez, conduce a otros a este gran anhelo. Consciente de los lazos que nos ligan con todo el mundo circundante, en estado de *bodhisattva* sentimos que cualquier felicidad que se limite a la esfera privada es parcial y, por ende, ilusoria. Así pues, nos consagramos a aliviar el sufrimiento del prójimo, aun a costa de la propia vida. Como afirmó Nichiren: "Alegría significa que se regocijan tanto uno como los demás".[6]

Los estados que van desde el infierno hasta el de *bodhisattva* se conocen como los "nueve estados"; ello alude a la condición no iluminada de las personas comunes, en oposición a los diez estados, que incluyen la Budeidad.

Budeidad

El décimo estado, el de Budeidad, es de infinita benevolencia y amor compasivo, de una total e incorruptible pureza, y de absoluta libertad; en él, poseemos la sabiduría para reconocer la realidad última de nuestra vida. Logramos este estado manifestando nuestra naturaleza de Buda inherente. Y, de acuerdo con las enseñanzas budistas, sólo cuando establecemos la Budeidad como base de nuestro ser podemos transformar completamente nuestra existencia y dirigir todas las actividades físicas y mentales de los nueve estados hacia metas altruistas y valiosas.

No obstante, la Budeidad, vista desde el principio de la "posesión mutua" de los diez estados, no es un estado separado de los sufrimientos e imperfecciones de la gente común. Manifestar la Budeidad no significa convertirnos en personas especiales. Seguimos luchando por derrotar las funciones negativas de la vida y por transformar todas las dificultades en causas de mayor desarrollo. La Budeidad es un estado de completo acceso a la sabiduría ilimitada, el amor compasivo, el coraje y otras cualidades intrínsecas de la vida; es una condición en

que creamos armonía con los demás y junto a los demás, y en que también armonizamos con el mundo natural. Nichiren explicó que la Budeidad era el estado de vida más difícil de constatar, pero también escribió: “Que las personas comunes nacidas en la última era puedan creer en el *Sutra del loto* se debe a que, en el mundo humano, existe el estado de la Budeidad”.[7]

Para dar una analogía, si comparamos la vida en los nueve estados con estar encerrados en una habitación, entonces vivir en estado de Budeidad sería como solazarnos al aire libre, en un diáfano día de sol. En los nueve estados, seguimos siendo parte del gran macrocosmos que es el estado de Budeidad. Aunque, en forma difusa, percibimos este aspecto eterno de nuestra vida, como estamos cerrados por dentro, rodeados por los gruesos muros de la ilusión, no podemos captar completamente nuestro verdadero entorno. Cuando, mediante la fe, derribamos estas murallas, podemos disfrutar libremente del aire puro y de la luz brillante de la Ley Mística que impregna el universo. Entonces, no hay diferencia entre estar en la habitación o estar afuera.

Hay algo profundo y místico sobre la función de nuestro estado de vida. La forma en que percibimos nuestra vida —nuestras impresiones del mundo circundante, tanto espacial como temporalmente— difieren según el estado de vida en que nos encontremos. Nos demos cuenta o no, ese estado determina en gran medida nuestras acciones, pensamientos, relaciones y caminos en la vida, así como nuestras emociones. Por otro lado, el estado de vida no sólo es una propiedad del individuo, sino que las sociedades también lo poseen.

Al budismo no le preocupan la raza ni la etnia, ni el nivel académico o la posición social. Su mirada se orienta directamente al estado en que viven los seres humanos y en que se encuentra su corazón o ser interior. No son el poder ni la influencia lo que vuelven grande a un ser humano. La vida de muchos individuos poderosos está socavada por los estados de hambre y de animalidad. Por otro lado, hay personas

anónimas y corrientes que viven en los felices estados de *bodhisattva* y de Budeidad.

Algo esencial en la doctrina de los diez estados es la inclinación compasiva y altruista de ayudar a las personas a cultivar su Budeidad intrínseca.

La posesión mutua de los diez estados

Nichiren escribió: "La doctrina de los tres mil aspectos contenidos en cada instante de la vida comienza con el concepto de la posesión mutua de los diez estados".[8] Dicho concepto describe la estructura dinámica de la vida, de manera amplia y abarcadora. La inclusión o posesión mutua significa que cada uno de los diez estados, además de contenerse a sí mismo, contiene a los otros nueve. En función de esta característica, podemos interpretar que los diez estados son inherentes a cada individuo; la persona que experimenta el estado de humanidad en determinado momento puede permanecer en ese estado un instante después, o bien exhibir cualquiera de los otros nueve. Así pues, la vida no se fija en una de estas diez condiciones subjetivas, sino que puede manifestar cualquiera de ellas en cualquier momento. En virtud de este principio, podemos modificar nuestro estado de vida, pues aunque "vivamos en un estado" en particular, los otros nueve siguen latente en nuestra vida. Como explicó Nichiren, "Hasta un villano desalmado ama a su esposa y a sus hijos. Él, también, posee dentro de sí una parte del estado de *bodhisattva*".[9] Así pues, el estado de *bodhisattva* al igual que los otros estados, existe aun en el de infierno.

La posesión mutua explica cómo un estado de vida procede desde la latencia hasta la manifestación activa, o de ésta a aquella. En determinado momento, por ejemplo, podemos estar desplegando la alegría del éxtasis, pero de manera inesperada nuestro entorno puede cambiar, y, al momento siguiente, nos hundimos en las profundidades del infierno. Esto no quiere decir que el estado de éxtasis haya dejado de

existir en nuestro interior, sino que, de estar manifiesto, ha pasado a estar latente y que, ante los estímulos externos apropiados, volverá a emerger de la latencia. Los diez estados que van desde el infierno a la Budeidad, entonces, son activados por nuestra relación con el mundo externo y adquieren expresión tanto en el aspecto físico como en el plano espiritual de todas nuestras actividades. Aunque los diez estados difieren entre sí, tienen el mismo potencial de activarse y de replegarse a la latencia.

El estado de vida que se manifieste en determinado momento dependerá no sólo de las influencias externas, como de nuestra tendencia básica. Dos personas, ante la misma influencia externa, no necesariamente manifestarán el mismo estado de vida.

Desde luego, nuestro estado está sujeto a cambiar a cada instante, pero, desde una perspectiva más amplia, siempre hay uno o varios alrededor de los cuales gira nuestra actividad, y al cual tendemos a regresar. La vida de algunos transcurre dentro de los tres malos caminos; algunos fluctúan por los seis estados inferiores, y la motivación principal de algunos es la búsqueda de la verdad que caracteriza a los dos vehículos.

La posesión mutua de los diez estados esclarece la igualdad fundamental y el infinito potencial de cada ser humano. Conlleva la idea de que todos los individuos poseen el potencial de elevar su tendencia básica. A través del esfuerzo continuo en la práctica budista, podemos elevar gradualmente nuestra tendencia primordial hasta establecer el supremo estado de la Budeidad como cimiento. La Budeidad no es una idea abstracta; se revela tangiblemente en nuestra conducta diaria como seres humanos. A decir verdad, la Budeidad es nuestra naturaleza primigenia, y, según Nichiren, podemos tomar contacto con ella entonando *Nam-myoho-renge-kyo*.

Durante el proceso de elevar nuestra tendencia básica, sin falta nuestras percepciones y valores habrán de cambiar. Nichiren escribió:

"Las entidades hambrientas perciben el río Ganges como fuego, y los seres humanos, como agua; a su vez, las deidades celestiales lo ven como *amrita*. Aunque el agua es la misma, tiene una apariencia distinta según la retribución kármica originada en el pasado".[10] Dice que una vida en estado de hambre percibe las aguas del Ganges como si fueran las llamas devoradoras de su propio apetito insaciable, mientras que alguien en un estado diferente las percibe de manera muy distinta. Aunque el pasaje se refiere sólo a la percepción en los estados de hambre, humanidad y éxtasis, el principio, obviamente, se aplica a los demás. De tal suerte, cuando establecemos la Budeidad como estado básico, podremos crear una vida de ilimitada alegría y de absoluta libertad.

Desde el punto de vista de la posesión mutua de los diez estados, lograr la Budeidad no significa erradicar los nueve estados inferiores. Antes bien, significa hacer el mejor uso posible de todos ellos. Por ende, la enseñanza sobre la posesión mutua es muy amplia.

Las doctrinas budistas que no explican la posesión mutua tratan los nueve estados con desdén y afirman que uno sólo puede ingresar en la Budeidad si erradica esas otras condiciones. Es como si trataran de extirpar partes de la existencia humana que consideran perniciosas; con este enfoque, imponen restricciones y condenan las falencias. Esto, en última instancia, conduce a una idea conocida como "aniquilar la conciencia y reducir el cuerpo a cenizas"; en otras palabras, librarse de los deseos mundanos y de los apegos.

Desde luego, la autorreflexión es muy importante; pero, si no está gobernada por un enfoque positivo y orientado al avance, puede hacer que la vida termine cerrándose y volviéndose rígida, y desembocar en un extravío con respecto al sentido primordial de la existencia.

Un dicho japonés dice que, en aras de enderezarle los cuernos a la vaca, uno termina matándola. En lugar de condenar y proclamar las

debilidades de los demás, es mucho más valioso alentar a los semejantes, darles esperanza y permitirles hallar metas valiosas. Con esta actitud, uno puede ayudar, por ejemplo, a que alguien impaciente use positivamente esta característica y se alguien ansioso por emprender acciones positivas.

Esto se aplica a nuestro crecimiento personal y, también, al de los otros. Es posible y apropiado ser fiel a uno mismo. No hay por qué fingir que somos algo que, en realidad, no somos. Naturalmente, como cualquier otra persona, por momentos queremos llorar; a veces, reír, y a veces vociferar nuestro enojo; también tenemos nuestros procesos de confusión… Aunque somos simples seres humanos, expuestos a tales flaquezas, practicando el budismo de Nichiren Daishonin podemos hacer que la Budeidad gradualmente vaya consolidándose como nuestro estado básico de vida. Así pues, cuando la ira sea apropiada, nos enojaremos. Sentiremos aflicción cuando corresponda, y reiremos ante las cosas que motiven nuestra alegría.

Nichiren escribió: "Sufra lo que tenga que sufrir; goce lo que tenga que gozar".[11] Con esta postura vibrante y enérgica, podemos avanzar día a día, a grandes saltos, hacia una felicidad absoluta, y ayudar a otros a emprender también este camino.

Los diez factores

El siguiente elemento de los tres mil aspectos es el principio de los diez factores, que brinda un marco conceptual para analizar aspectos de la vida que permanecen constantes, dentro de los fenómenos cambiantes. Así como los diez estados describen las distintas expresiones de la vida, los diez factores esclarecen los aspectos de la existencia que se mantienen invariables y que son comunes a todos los estados, desde el infierno hasta la Budeidad. La vida posee estos diez factores, en cualquiera de los diez estados. El principio de los diez factores también

nos permite comprender la forma concreta en que la vida fluctúa de uno a otro estado.

El *Sutra del loto* enuncia los diez factores en el siguiente fragmento: "El verdadero aspecto de todos los fenómenos sólo puede ser comprendido y compartido por budas. Esta realidad consiste en apariencia, naturaleza, entidad, poder, influencia, causa inherente, relación, efecto latente, efecto manifiesto y su coherencia del principio al fin".[12]

Ya que los diez factores son comunes a todas las formas de vida y a todos los fenómenos, no hay distinción fundamental entre un buda y una persona común.

Apariencia

El primero de los diez factores es la apariencia. Denota atributos discernibles desde el exterior, como el color, la forma, la silueta y la conducta. Desde el punto de vista de los seres humanos, la apariencia es el aspecto superficial y manifiesto de nuestra existencia, como nuestro cuerpo, nuestro aspecto físico y sus diversas funciones.

Naturaleza

El segundo factor, naturaleza, es la naturaleza, disposición o potencial inherente de una cosa o ser, invisible desde el exterior. T'ien-t'ai caracterizó la naturaleza como algo inmutable e irreemplazable. La naturaleza del fuego, por ejemplo, es invariable y no puede ser reemplazada por la del agua. También se refirió a una "verdadera naturaleza", que él definió como la naturaleza de Buda o verdad última. Desde el punto de vista de la existencia humana, la naturaleza corresponde a las cualidades dormidas o invisibles de la vida, como la mente y la conciencia.

Entidad

El tercer factor es la entidad, la esencia de la vida que impregna e integra la apariencia y la naturaleza. La entidad sustenta nuestra individualidad y se manifiesta en el aspecto exterior y en la naturaleza interna, pero no es ni una ni otra.

Aunque estos primeros tres factores describen qué es la vida, los seis siguientes aluden a sus funciones dinámicas.

Poder e influencia

El cuarto factor, el poder, se refiere a la capacidad de actuar que la vida posee en forma inherente; a su energía o fuerza potencial de lograr algo. Como ejemplo, la vida en el estado de humanidad tiene el poder de sostener principios éticos, y la vida en estado de *bodhisattva* tiene poder de aliviar los sufrimientos del prójimo.

Influencia

El quinto factor, influencia, representa la acción producida cuando se activa el poder inherente de la vida. La influencia, buena o mala, se ejerce en el nivel del pensamiento, la palabra o la acción.

El poder y la influencia describen las funciones de la vida desde el punto de vista espacial, mientras que los demás se ocupan de la causalidad y de las funciones de la vida desde el punto de vista temporal. El poder y la influencia presuponen la existencia de algún objeto hacia el cual se dirige el movimiento o la acción. Acompañada por los factores dinámicos del poder y de la influencia, la entidad puede pensarse como un ser autónomo que puede relacionarse activamente con otros.

Los cuatro factores siguientes explican de qué forma las acciones nos hacen pasar de un estado de la vida a otro.

Causa interna

El sexto factor, la causa interna, es la causa latente en la vida que produce un efecto de su misma cualidad, ya sea buena, mala o neutral.

Relación

La relación, el séptimo factor, se refiere a la relación entre las causas auxiliares y la causa interna. Las causas auxiliares son las diversas condiciones —interiores y exteriores— que desencadenan el efecto de una causa interna. Por ejemplo, alguien que es golpeado sin razón aparente espontáneamente montará en cólera. El hecho de ser golpeado sería la causa auxiliar, como podría serlo, también, la tendencia de esa persona a enfurecerse fácilmente.

Efecto latente

El efecto latente, el octavo factor, se refiere al efecto producido en la vida cuando se activa una causa interna mediante su relación con diversas condiciones. La ira que brota del interior de la persona cuando ésta es golpeada sería un buen ejemplo de efecto latente.

Efecto manifiesto

El efecto manifiesto, noveno factor, se refiere al resultado perceptible y visible que surge, oportunamente, como expresión de un efecto latente.

Estos cuatro factores —causa interna, relación, efecto latente y efecto manifiesto— esclarecen el mecanismo de causa y efecto en sentido general.

Coherencia del principio al fin

La coherencia del principio al fin es el décimo factor de función unificadora. Indica que los nueve factores antedichos, desde la apariencia hasta el efecto manifiesto, son coherentes y están armoniosamente

interrelacionados. Los nueve factores, entonces, expresan con coherencia un mismo estado de vida en cualquier momento dado. Por ejemplo, las personas en estado de infierno poseen la apariencia oscura y depresiva de los que están sumergidos en el sufrimiento. Ya que su naturaleza está transida de furia y de pesar, su poder e influencia tienden a contagiar esta oscuridad al resto de la gente que las rodea. Hacen las causas y reciben los efectos propios del estado de infierno.

Los que viven en estado de éxtasis son personas de aspecto típicamente sonriente y exaltado. En su naturaleza, experimentan un optimismo y un júbilo que los hace sentirse dichosos ante todo lo que se les cruza por delante. Su poder e influencia tienden a irradiar a su medio ambiente esta cualidad alegre y despreocupada.

La visión del Buda percibe esta verdadera realidad. La verdadera realidad de todos los fenómenos es que cada uno posee un potencial latente (naturaleza y poder) y una apertura al cambio (causa interna, relación, efecto latente y efecto manifiesto). Los fenómenos dependen unos de otros, están abiertos recíprocamente, pero mantienen su consistencia interna y están unificados.

La coherencia del principio al fin también puede trasladarse a un plano más elevado, desde la perspectiva de la verdad universal a la cual se iluminó el Buda; es decir, que por ser entidades de la Ley Mística, la vida del Buda (comienzo) y la vida de los seres en los nueve estados (fin) son iguales en última instancia (coherencia). Por lo tanto, todos los seres vivientes pueden llegar a ser budas una vez que toman conciencia de la verdadera realidad de su propia vida, y comprenden que son entidades de la Ley Mística. La única diferencia entre un buda y una persona que vive en los nueve estados es la conciencia o la ignorancia de esta verdad.

Los tres principios de individualización

El último componente de los tres mil aspectos es la noción de los tres principios de individualización, que analiza la vida desde tres enfoques diferentes y explica la existencia de vidas individualizadas en el mundo real; esclarece las tres dimensiones en las cuales se manifiestan los diez estados: el principio o plano de los cinco componentes; el de los seres vivos; y el del ambiente. Según este concepto, los cinco componentes (forma, percepción, conceptualización, volición y conciencia); su unión temporal, cuya consecuencia es la formación de un ser vivo; y el ambiente en el cual éste habita manifiestan, en conjunto, el mismo estado de vida, que es sólo uno a cada instante.

El principio de los cinco componentes

El principio de los cinco componentes constituye un análisis de las funciones físicas y psíquicas de la vida, y de la forma en que ésta se relaciona con su entorno. Como expliqué en el capítulo tercero, los cinco componentes son forma, percepción, conceptualización, volición y conciencia. La forma es el aspecto físico de la vida —el cuerpo y los cinco órganos sensoriales con los cuales percibimos el mundo exterior—. La percepción es la función por la cual uno recibe información externa mediante los órganos sensoriales. La conceptualización es la función que nos permite formar ideas con respecto a lo que hemos percibido. La volición es la determinación de iniciar acciones en respuesta a lo que hemos percibido y concebido. Finalmente, la conciencia describe la función del discernimiento, que emite juicios de valor, distingue el bien del mal, etcétera. También sustenta e integra los otros cuatro componentes.

Desde el punto de vista de los aspectos espiritual y material, vemos que sólo la forma corresponde al aspecto físico; los otros cuatro componentes corresponden al plano espiritual. No obstante, según la creencia budista de que los aspectos espiritual y material de nuestra vida no son dos, sino esencialmente uno, no puede haber forma sin percepción, conceptualización, volición y conciencia. Tampoco puede

haber conciencia sin forma, percepción, conceptualización y volición, y lo mismo cabe decir de los otros tres. De modo que los cinco componentes deberían entenderse no sólo individualmente, sino como un todo; es decir, desde el punto de vista de sus interacciones mutuas.

Este principio explica cómo se expresa cada uno de los diez estados. Por ejemplo, alguien en estado de hambre esbozará conceptos y reaccionará a un mismo objeto distintamente de alguien en estado de éxtasis.

El principio de los seres vivos

A diferencia del principio de los cinco componentes, que analizan los seres vivos en función de sus elementos constitutivos físicos y mentales, el principio de los seres vivos los ve como individuos integrados, capaces de experimentar los diez estados. "Ningún hombre es una isla"; cada uno de nosotros vive en estado de constante interrelación y de influencia recíproca. Por ende, el principio de los seres vivos también puede interpretarse como el entorno social, que incluye todos los demás seres con los cuales interactuamos.

El principio del ambiente

El principio del ambiente es fácil de comprender. Todos los seres vivos habitan en algún tipo de medio que sustenta su existencia. Así pues, este principio incluye todas las formas de vida inanimada, como montañas, árboles, plantas y ríos. Además, las diferencias en el estado de vida de los seres vivos se reflejan en la tierra en la cual estos habitan; en distintos momentos, la tierra puede manifestar el estado de ira, éxtasis, etcétera.

Aunque, juntos, los diez estados y los diez factores describen aspectos compartidos por todos los seres vivos, el concepto de los tres principios de individualización es que explica por qué no hay dos seres exactamente iguales. Como acabamos de ver, las diferencias más

elementales expresadas en los tres principios de individualización son las de los diez estados. Además, hay diferencias que se generan en la vida de cada individuo, pues las funciones de los cinco componentes varían en cada sujeto, al igual que el karma. Por ejemplo, aun entre personas que comparten una misma tendencia básica, orientada hacia el estado de aprendizaje, no hay dos que estén dotadas exactamente de la misma forma física, ni dos que perciban, conciban o reaccionen a su ambiente de idéntica manera. En forma análoga, no hay dos personas que posean exactamente el mismo ambiente físico o social. De tal suerte, los tres principios de individualización representan el estado real del individuo.

Cómo se relacionan las partes componentes

En un escrito de Nichiren, hallamos este pasaje:

> La vida a cada momento está dotada de diez estados. Al mismo tiempo, cada uno de los diez estados está dotado de la totalidad de estos diez estados, de tal forma que cada entidad de vida posee, en realidad, cien estados. Cada uno de estos estados, a su vez, posee treinta principios de individualización o aspectos, lo cual significa que en los cien estados hay tres mil aspectos. Los tres mil aspectos están contenidos en cada instante de la vida. Si no hay vida, ahí termina la cuestión. Pero si existe la menor traza de vida, ella contiene la totalidad de los tres mil aspectos.[13]

La cifra “tres mil” no fue escogida al azar; antes bien, refleja la inmensidad y la diversificación de la vida.

A lo largo de la historia, el hombre ha comprendido que todos los fenómenos naturales son inciertos y de naturaleza cambiante; por eso, ha marchado en pos de una verdad eterna e invariable de la vida.

Diferentes maestros han explicado la relación entre esta verdad absoluta y el mundo efímero que experimentamos. Algunos han sugerido que la verdad última gobierna este mundo desde un plano superior. Otros han dicho que yace más allá de los fenómenos, o que estos son, en verdad, meras ilusiones, y que sólo es real la verdad última. Una tendencia dualista similar se halla en ciertas enseñanzas budistas anteriores al *Sutra del loto*, que sostienen que la mente es la base de todos los fenómenos, y que todos estos derivan de la mente. En cambio, el principio de los tres mil aspectos, basado en el *Sutra del loto*, afirma que la mente (o cada instante de nuestra vida) y los fenómenos del universo son "dos pero no dos"; es decir, esencialmente una misma entidad.

Con todo, más que denotar el mundo objetivo externo a nuestra vida, los tres mil aspectos se refieren a nuestro estado subjetivo interior. Este principio no se limita a recalcar la importancia de la actitud mental; pone énfasis en la transformación total del ser, incluido el ambiente. El mensaje del principio sobre los tres mil aspectos es que debemos tratar de establecer una firme determinación o un intenso deseo de manifestar nuestro máximo potencial; elevar nuestro estado de vida hacia la Budeidad.

Este principio demuestra que hasta la última persona posee el potencial que le permite ser un buda, cuando toma conciencia del carácter eterno e ilimitado de la vida. Sin embargo, lo que la gente experimenta, en realidad, es algo diferente de este potencial. Consciente de esta discrepancia, T'ien-t'ai formuló dos conceptos sobre los tres mil aspectos contenidos en cada instante de la vida: uno teórico y otro real. Por "teórico" se refirió a la vida de las personas comunes, influida por la oscuridad fundamental, y en quienes el estado de Budeidad permanece dormido. En cambio, el principio "real" de los tres mil aspectos alude a la vida en la cual el estado de Buda está plenamente activo y manifiesto.

De acuerdo con el capítulo “Medios hábiles” del *Sutra del loto*, la naturaleza eterna de Buda existe en la vida de cada persona en forma innata; teóricamente, es posible acceder a esta naturaleza suprema. Esta teoría se efectiviza de manera práctica en el capítulo “Duración de la vida”, del *Sutra del loto*, donde Shakyamuni mostró como había establecido su propia Budeidad dentro de sí mismo, y enseñó valiéndose de su ejemplo real.

El capítulo “Duración de la vida” sólo trata el caso personal de Shakyamuni; sin embargo, no indica directamente de qué manera las personas que vivimos en la época actual podemos establecer nuestra Budeidad de acuerdo con el principio de los tres mil aspectos. El *Sutra del loto* afirmó teóricamente que las personas comunes podían tener acceso a su Budeidad intrínseca, pero no reveló abiertamente ningún método específico para lograrlo.

Por eso son tan relevantes las enseñanzas de Nichiren; él, sí, identificó un método para abrir y desplegar ese potencial. Nichiren escribió: “*Nam-myoho-renge-kyo*, corazón del capítulo ‘Duración de la vida’, es la madre de todos los budas de las diez direcciones y de las tres existencias”.[14] Recitar *Nam-myoho-renge-kyo* es la práctica que indicó Nichiren y mediante la cual aflora nuestro estado de Buda. Así, de esta forma, podemos manifestar la esencia de los tres mil aspectos contenidos en cada instante de la vida.

La inseparabilidad entre el cuerpo y la mente

Los “tres mil aspectos contenidos en cada instante de la vida” y sus partes componentes dan origen, además, a otros principios importantes. Dos de los más importantes son la inseparabilidad entre el cuerpo y la mente, y la inseparabilidad entre la vida y su ambiente.

En sentido general, los diez factores representan la inseparabilidad entre lo material y lo espiritual, o entre la mente y el cuerpo. En el

siglo VIII, el erudito budista chino Miao-lo escribió: “La apariencia sólo existe en lo que es material; la naturaleza existe sólo en lo que es espiritual. La entidad, el poder, la influencia y la relación, en principio, combinan tanto lo material como lo espiritual. La causa interna y el efecto latente son puramente espiritual; el efecto manifiesto existe sólo en lo que es material”.

Miao-lo describe la apariencia como “material” porque representa el aspecto físico y externamente manifiesto de la vida. La naturaleza es “espiritual” porque se la identifica con los aspectos no visibles e internos; la causa interna y el efecto latente denotan cosas espirituales porque están dormidos en el interior de la vida. El efecto manifiesto tiene una forma perceptible, y por eso se lo define como material. La entidad, el poder, la influencia y la relación entrañan aspectos materiales y espirituales de la vida. Y, desde luego, los primeros nueve factores están integrados por el factor de la coherencia entre el principio y el fin.[15]

La inseparabilidad entre el cuerpo y la mente es la traducción del término budista *shiki shin funi,* que literalmente significa “el cuerpo y la mente son dos, pero no dos”, y “la mente y el cuerpo no son dos, sino dos”. Es una de las diez inseparabilidades —o no dualidades— que derivan de este entendimiento sobre la inseparabilidad de lo espiritual o dormido y lo material o manifiesto.

Desde comienzos del siglo XX, legos y estudiosos por igual vienen tomando conciencia de la necesidad de integrar los diversos campos de la ciencia. A los científicos que buscan esta integración suele llamárselos “sistémicos”. Los pioneros de la ciencia sistémica buscaron esclarecer las complejas interrelaciones que hay entre los organismos vivos, no sólo desde un punto de vista intuitivo, sino también desde un enfoque debidamente científico. Con este fin, concibieron teorías y métodos específicos, y pudieron demostrar que sus teóricas eran aplicables a diversas áreas del conocimiento. Este enfoque, que

recalca las influencias recíprocas entre los fenómenos, ha sido aplicado a muchos campos, como la administración de empresas, la sociología, la ingeniería ambiental y hasta la ingeniería mecánica.

El budismo y, en especial, el principio de los tres mil aspectos contenidos en cada instante de la vida, podrían verse como una "ciencia sistémica" cuyo objeto es comprender la totalidad de los fenómenos de la vida. Por ejemplo, la enseñanza budista de que la mente y el cuerpo son "dos, pero no dos", que es parte de un sistema filosófico más amplio, está sustentada por las investigaciones de la ciencia moderna.

Los investigadores psicológicos y fisiológicos han confirmado que existe una efectiva interacción entre el cuerpo y la mente. Por ejemplo, el estrés emocional da origen a síntomas somáticos como úlceras o tensión muscular, mientras que ciertos factores físicos, como la deficiencia de vitaminas o los cambios en los niveles de azúcar en la sangre, pueden afectar profundamente el estado emocional de un sujeto. Aun en el siglo XIX, basado en su argumento de que la tensión psicológica afectaba el proceso digestivo, el patólogo austríaco Kart Rokitansky sostuvo que las enfermedades del estómago eran producto directo de trastornos cerebrales. La "medicina psicosomática" ha surgido a partir de comprender, cada vez más claramente, la sutil influencia recíproca que hay entre el cuerpo y la mente.

La interrelación entre lo material y lo espiritual es un punto pertinente en el debate de cuestiones relacionadas con el cerebro y la mente del hombre. Por ejemplo, sigue debatiéndose si el criterio legal para establecer la muerte humana debe ser la muerte cerebral o el cese de la función cardíaca.

A menudo, suele pensarse que el cerebro es el asiento orgánico del espíritu y que, como tal, está inseparablemente relacionado con la mente. En su libro *Human Options* (Las opciones del hombre), el doctor Norman Cousins definió el sistema de creencias del individuo no sólo como un "estado mental", sino como una "realidad psicológica

primordial”. Por lo tanto, es vital que siempre escojamos hacer aquello que creemos correcto; de otro modo, nuestras elecciones pueden afectar adversamente el funcionamiento fisiológico del cerebro. Cousins escribió: “Nada es más prodigioso, en los quince mil millones de neuronas del cerebro humano, que su capacidad de convertir pensamientos, esperanzas, ideas y actitudes en sustancias químicas”.[16]

Hasta unas pocas neuronas del cerebro humano pueden, en respuesta a un sutil cambio mental, producir una serie de reacciones químicas precisas. El poder contenido en una sola neurona es, para usar las palabras de Cousins, realmente prodigioso.

La relación entre la mente y el cerebro es un gran tema de investigación para dos campos de la ciencia: la psicopatología y la neurofisiología. Los investigadores han estudiado la conexión entre los cambios químicos cerebrales y ciertos estados emocionales, como el júbilo, el placer, el sufrimiento y el dolor. En los años cuarenta y cincuenta, el psicólogo y profesor Harry Harlow, de la Universidad de Wisconsin, exploró el cambio en las secreciones cerebrales de personas recientemente afectadas por el desencanto afectivo o la decepción amorosa. El de Harlow fue apenas uno de los muchos estudios que documentaron el aumento o la disminución de secreciones cerebrales en respuesta al pensamiento, la conducta, el ambiente y otros factores.

Sin embargo, ni el escrutinio más minucioso de las neuronas logra revelar la naturaleza del espíritu. La actividad espiritual podrá ser imposible sin neuronas; así y todo, el cerebro es sólo el asiento físico de esta actividad. El neurocirujano canadiense Wilder Penfield llevó a cabo amplios estudios durante las décadas de 1930 y de 1940, para determinar hasta qué punto la mente estaba situada en el cerebro. Diseñó una técnica quirúrgica para tratar a pacientes que sufrían de epilepsia focal; en estas intervenciones pudo estudiar las reacciones del individuo a la estimulación eléctrica de diversas partes del encéfalo. Descubrió, por ejemplo, que cuando se estimulaban las áreas

visuales o auditivas, el paciente alucinaba que veía u oía cosas. Del mismo modo, si se estimulaba un área motriz, la persona involuntariamente movía una extremidad. Penfield, entonces, descubrió que la estimulación eléctrica del cerebro en determinadas áreas inducía al sujeto a ver, oír, oler, etcétera. Sus descubrimientos ayudaron a comprender cómo se procesaba la información que el cerebro recibía de los órganos sensoriales.

Hubo algo muy interesante en los experimentos de Penfield: sus pacientes informaron su sorpresa al enterarse de que habían respondido conscientemente a los estímulos; para ellos, no había sido una respuesta voluntaria, sino más bien como si una fuerza exterior a ellos los compeliera a responder así. Penfield determinó que aunque el cerebro fuese la computadora del cuerpo, la mente era su programador.

Además, concluyó que las funciones complejas y evolucionadas de la mente (como las creencias, la toma de decisiones y la formulación de juicios de valor) no podían activarse sólo mediante la estimulación eléctrica, como la de sus experimentos. En opinión de Penfield, el cerebro es el vehículo físico de la psique o, más precisamente, el asiento físico de la actividad mental.

Penfield también investigó de qué manera se almacenaban los recuerdos en el cerebro, centrándose en el lóbulo temporal, un área más pequeña que la palma de una mano situada justo bajo la región de las sienes y los oídos. Penfield informó que cuando esta área era estimulada eléctricamente, los pacientes parecían revivir intensamente escenas del pasado, y experimentar, asimismo, las sensaciones y pensamientos asociados a ellas. Más aún, recordaban cosas que habían olvidado desde hacía mucho tiempo. Un hombre, por ejemplo, recordó a personas con las que se había relacionado en su infancia, a otros chicos con quienes había peleado y a un ladrón que había entrado en su vivienda. En vista de los experimentos de Penfield, tal vez

el recuerdo de todo lo que hemos experimentado quede almacenado, de algún modo, en nuestro cerebro.

El neurofisiólogo japonés Yasunori Chiba calculó que la cantidad de datos —en la jerga informática, el número de bits— que un individuo puede guardar en la memoria a lo largo de setenta años, consciente e inconscientemente, es de aproximadamente quince mil millones. Un *sutra* budista explica que en un solo día, ochocientos cuatro mil pensamientos pasan por la mente de un individuo. Esta cifra, multiplicada por la cantidad de días que hay en setenta años, da un total de veintiún mil millones. Con todo, la exacta cifra que menciona el *sutra* —ochocientos cuatro mil— no debe ser tomada literalmente; más bien sugiere un gran número. No obstante, si consideramos el cálculo del doctor Chiba, es probable que la ciencia demuestre, algún día, que cada individuo tiene acceso a recuerdos que se remontan al origen de la especie e incluso más allá.

Nadie sabe con exactitud en qué parte del cerebro se guardan los recuerdos. Sin embargo, ellos emergen en respuesta a estímulos, asociados con el mundo exterior. Los estudios neurofisiológicos han mostrado que el hipotálamo y el sistema límbico se relacionan con respuestas primitivas como la furia y el miedo; sin embargo, tales emociones no surgen a menos que se estimulen ciertas partes relevantes del encéfalo. Podríamos decir que están latentes en el cuerpo humano.

Sabemos que los dos hemisferios cerebrales poseen diferentes funciones. El hemisferio izquierdo se vincula a la lógica, el cálculo y el lenguaje, mientras que el hemisferio derecho se relaciona más con la sensibilidad, la intuición y la imaginación. Ambos hemisferios están ligados por un "puente" —el cuerpo calloso— que posee unos doscientos millones de fibras nerviosas. Roger Sperry, profesor de psicobiología laureado en 1981 con el Premio Nobel en Medicina, desarrolló técnicas experimentales mediante las cuales podía introducirse información a

uno u otro de los hemisferios, en pacientes con el ”encéfalo partido” —es decir, pacientes con el cuerpo calloso cortado—; esto permitía a los investigadores observar las respuestas de ambos hemisferios en forma independiente. Los trabajos de Sperry demostraron que existía una mente consciente en cada hemisferio.

El concepto budista sobre la inseparabilidad entre la mente y el cuerpo concuerda con los descubrimientos de la ciencia; en particular, los que demuestran la profunda interrelación entre nuestro cuerpo físico y el mundo material, por un lado, y el aspecto espiritual o intangible de la vida. El budismo reconoce lo físico y lo espiritual —dos clases separadas de fenómenos— como términos indivisibles y continuos, porque son aspectos de una misma realidad suprema. Cuando distinguimos entre lo material y lo espiritual, estamos operando en el nivel de los fenómenos; cuando hablamos de su inseparabilidad, lo hacemos desde el punto de vista de la realidad última. Por ende, la inseparabilidad entre la mente y el cuerpo describe la realidad esencial de la vida.

La vida y su ambiente

El principio de inseparabilidad entre la vida y su ambiente deriva, en gran medida, de los diez factores y de los tres principios de individualización. Como antes dijimos, el budismo enseña que un ser vivo se forma a partir de la unión temporal de los cinco componentes. Esta unión da lugar a una identidad subjetiva que experimenta las consecuencias kármicas de sus acciones pasadas. Pero debe haber, también, un territorio en el cual esas consecuencias kármicas hallen expresión. Dicho ámbito es el último de los tres principios: el del ambiente. En oposición a él, los cinco componentes y los seres vivos —dos primeros dos de los tres principios— corresponden a la vida.

Tanto la vida como su ambiente exhiben el efecto manifiesto producido por los factores de la causa interna, la relación y el efecto latente.

Como el yo y el ambiente son dos aspectos integrales de todo individuo, los efectos del karma aparecen tanto en nosotros como en nuestro entorno. La palabra “ambiente”, en este concepto, no se refiere al contexto general en el cual viven todos los seres. Antes bien, se refiere al hecho que cada ser vivo tiene su propio ambiente singular en el cual se manifiestan los efectos de su karma individual. En tal sentido, la formación del ambiente y el nacimiento de un sujeto en este mundo se producen simultáneamente. A menudo, el sujeto y el medio ambiente suelen verse como dos términos completamente distintos. Pero, en el nivel más profundo, son una misma entidad inseparable.

Probablemente, en el universo haya muchos lugares aptos para funcionar como ambientes de la vida. La tierra es un buen hábitat porque posee un equilibrio ambiental extremadamente sutil. El enorme poder que hemos adquirido mediante el desarrollo tecnológico hoy nos permite ejercer influencia sobre ese delicado equilibrio. A medida que la ecología va consolidándose como ciencia, los estudiosos cada vez se preocupan más por hacer que la población preserve activamente la biosfera terrestre.

Hace diez mil años, una tupida vegetación cubría lo que hoy es el desierto de Sahara. Parece haber sido un importante centro cultural, por la enorme variedad de objetos antiguos que se encontraron diseminados en toda la región. En tiempos del Imperio romano, parte del Sahara pudo haber sido, incluso, un fértil granero. Se acepta, en general, que el Sahara se convirtió en desierto como resultado de los cambios climáticos y del pastoreo excesivo.

Hoy, parece ser que las sequías y las inundaciones ocurren con mayor frecuencia que en el pasado. Además de estas catástrofes naturales, están los desastres causados por el hombre, consecuencia previsible si se tiene en cuenta la noción imperante en la civilización moderna, según la cual los seres humanos y la naturaleza son dos entidades distintas e irreconciliables.

En la última parte del siglo XIX, la ciencia occidental se basó mayormente en ideas mecanicistas; el universo, de hecho, era visto como un gigantesco mecanismo de relojería, y todos los fenómenos podían explicarse desde el punto de vista de su maquinaria. Sin embargo, a partir del siglo XX cada vez se ha vuelto más frecuente y más conspicuo el afán de integrar los hallazgos de los diversos campos especializados, y de comprender la vida en su totalidad.

En efecto, la única forma de comprender la vida es desde un enfoque que integre todas sus actividades. El budismo de Nichiren fomenta exactamente esta visión holística y adecuada a la época, que abarca no sólo al individuo, sino también al cosmos entero.

Nichiren escribió: “Las diez direcciones son el ‘ambiente’ y los seres vivos son la ‘vida’. Para dar un ejemplo, el ambiente es como la sombra, y la vida, como el cuerpo. Sin cuerpo, no puede haber sombra. Y sin vida, tampoco puede haber ambiente. De igual modo, la vida adquiere forma a través del ambiente”.[17] “Diez direcciones” se refiere a la dimensión total del espacio, representada por los ocho puntos cardinales más el cenit y el nadir. La vida subjetiva, o sujeto, y la vida objetiva, o ambiente, comparten una relación de simbiosis.

La inseparabilidad entre el sujeto y su ambiente sugiere, además, que los individuos pueden ejercer influencia y transformar su mundo circundante, mediante su cambio interior, es decir, elevando su estado de vida básico. Así como cualquier ser vivo contiene el potencial de vivir en cualquiera de los diez estados, lo mismo ocurre con el ambiente; cualquiera sea el estado que hagamos surgir en nuestra vida, se manifestará simultáneamente en nuestro entorno. Si nuestra tendencia primordial es a manifestar el estado de infierno, nuestro entorno será fuente de sufrimiento y de angustia. Pero si nuestro estado básico es de *bodhisattva* o de Budeidad, el mundo circundante nos brindará protección y sustento. Cuando uno eleva su estado interior, entonces, puede transformar su realidad externa.

Una falencia muy común en el hombre es endilgar su sufrimiento a cosas externas, ya se trate del prójimo, de circunstancias ajenas al control del sujeto o a lo que fuere, en lugar de buscar las causas en su interior. No obstante, si basamos nuestra vida en el principio de que la vida y su ambiente son inseparables, vemos que la causa fundamental de todas nuestras desdichas y tribulaciones yace no en el entorno, sino en nosotros mismos.

Nichiren escribió: “Si el corazón de las personas es impuro, su tierra también lo es, pero que si su corazón es puro, así es el sitio en que viven. No existen, en sí mismas, una tierra pura y otra impura. La diferencia sólo reside en el bien y el mal de nuestro corazón”.[18] Este pasaje nos indica que hay un método práctico para transformar nuestro mundo: que cambiemos nosotros.

Como explicó Nichiren, la vida es configurada por su ambiente. Ciertas influencias que el hábitat y el medio ambiente ejercen en los seres humanos son estudiadas por ciencias como la bioclimatología, la biometeorología y la medicina meteorológica. Menos científicamente, el saber popular sostiene que cuando el cielo está nublado durante mucho tiempo, la gente tiende a sentirse deprimida, y que cuando está por bajar la presión atmosférica las viejas heridas vuelven a doler. De hecho, estas observaciones tienen asidero psicológico real. La mayoría de nosotros reconoce los sutiles cambios psicológicos que produce el estado del tiempo. Tal vez por eso, los médicos a veces prescriben un “cambio de aire”. Internarse en la naturaleza no sólo es renovador para el espíritu; también despeja la mente, porque los árboles emiten diminutas partículas de sustancias llamadas “fitoncidos”, cuya inhalación fortalece el sistema nervioso y agudiza los procesos mentales.

Harvey Cushing, el gran neurocirujano norteamericano que vivió a fines del siglo XIX y a comienzos del siglo XX, dijo: “Un médico está obligado a considerar más que el órgano enfermo; más, incluso, que el hombre completo: debe ver al ser humano en su mundo”.[19] Lo que

sugería, como sugiere también el budismo, es que nuestra salud depende en cierta medida de la forma en que nos adaptemos a los desafíos que nos presenta nuestro entorno.

Aun en nuestro propio cuerpo, la inseparabilidad de la vida y su ambiente es una verdad ostensible. Si nos observamos como una única entidad, nuestra vida a cada instante corresponde al "sujeto", y las funciones de las células y moléculas de nuestro cuerpo constituyen el "ambiente". En cada una de nuestras actividades, ambos términos son inseparables. Las células y moléculas (el ambiente que sustenta nuestra vida) llevan a cabo sus funciones vitales como expresión de los tres mil aspectos que operan en nuestra vida, a cada momento.

El "estar vivo", en sí, puede verse como una relación continua entre el poder generador que posee la vida y los diversos componentes del cuerpo. Hay casi sesenta billones de células que trabajan independientemente, pero a la vez juntas, para que un ser humano viva. Pero el cuerpo humano es mucho más que un conjunto de células y órganos. Las diversas células, órganos y sistemas corporales mantienen un equilibrio creativo entre la especialización y la síntesis. Cada una despliega su naturaleza individual mientras coordina sus actividades en una unión armoniosa.

El psicólogo social Kurt Lewin acuñó el término "espacio vital" para denotar el ambiente psicológico del individuo, tal como es percibido por él. La perspectiva de Lewin tiene muchísimas semejanzas con el concepto de la inseparabilidad entre la vida y el ambiente; él hizo hincapié en lo interno, por sobre el ámbito externo de los seres vivos. En consecuencia, postuló el ambiente no tanto como un "mundo objetivo", sino como un componente importante de los seres vivientes que viven en él. Lewin afirmó que todas las formas de vida de este planeta poseen su propio ambiente; esto significa que hay tantos ambientes como seres vivos. Hasta el perro o el gato que poseemos como mascota tienen un entorno propio, según Lewin. Los seres, a medida que van

creando su entorno único, participan en un juego de influencias recíprocas con otros seres y con los fenómenos externos.

Los avances en la tecnología médica han puesto a nuestro alcance aparatos capaces de explorar casi todos los aspectos de la anatomía humana; dos ejemplos son la tomografía computada y la resonancia magnética. Antes de que se desarrollaran estas técnicas, los huesos a menudo oscurecían los rayos X. Pero hoy, cada parte del cuerpo puede ser examinada en forma asombrosamente detallada. La resonancia magnética produce lo que sería un examen en nivel atómico de la inseparabilidad entre la vida y su ambiente: de los diversos átomos que constituyen el cuerpo humano, algunos núcleos (como el del átomo de hidrógeno) resuenan en un poderoso campo magnético, generando un perfil energético característico. Las señales resultantes se procesan con una computadora para producir una imagen del interior corporal. A simple vista, hay una obvia distinción entre el interior del cuerpo humano y el mundo externo, pero en el mundo submicroscópico del átomo no existen demarcaciones "obvias"; ambos términos están formados por los mismos elementos y átomos.

Otro ejemplo de la inseparabilidad entre la vida y su entorno se ve en el nivel de salinidad de los fluidos corporales. Ese nivel es, aparentemente, cercano al del agua marina. Algunos científicos evolucionistas dicen que esto se debe a que las formas de vida de las cuales descendemos evolucionaron en el océano. A fines del siglo XIX, el fisiólogo británico Sydney Ringer trató de crear en su laboratorio soluciones salinas que prolongaran la vida de tejidos animales sumergidos en ellas. Produjo diversas combinaciones de sales orgánicas, pero sin conseguir los resultados que esperaba. Al cabo de muchos intentos, descubrió que el corazón de una rana había seguido latiendo en una de sus soluciones. Resultó ser que uno de sus asistentes, por error, había utilizado en la solución agua corriente, lo cual introdujo calcio y otras sustancias inorgánicas. Gracias a ese error, estableció la composición

correcta de la famosa “solución de Ringer”, que sigue usándose hasta el día de hoy.

Nuestro cuerpo está formado de varios elementos comunes a todo el universo: hidrógeno, oxígeno, carbono… Alguien que pese setenta kilos tendrá aproximadamente cuarenta y tres kilos de oxígeno, trece kilos de carbono, siete de hidrógeno y cuatro de nitrógeno; los tres kilos restantes estarán formados de potasio, calcio, fósforo, azufre y vestigios de otros elementos (incluido el oro, en cantidad equivalente a 0,0056 gramos).

Nichiren escribió: “Todos los fenómenos están contenidos dentro de la vida, hasta la más pequeña partícula de polvo. Las nueve montañas y los ocho mares están comprendidos dentro de nuestro cuerpo”.[20] Aquí, se refirió a las montañas y mares que, de acuerdo con la antigua cosmología india, constituían el mundo. En otro escrito, señaló: “Nuestro cuerpo imita en detalle el cielo y la Tierra”.[21] Esto implica que nuestro cuerpo, fundamentalmente, es igual que nuestro mundo físico; pero, además, que nuestra vida y la fuerza vital del universo son indivisibles. La Ley Mística —*Nam-myoho-renge-kyo*— que “condensa” la fuerza vital, se expresa a la vez en los seres vivos y en el ambiente en que estos viven. Son dos, pero no dos, unidos en el sentido de que ambos expresan la ley fundamental de la vida.

Suele decirse, en términos simplistas, que la “supervivencia del más apto” es el factor dominante de la evolución. De acuerdo con esta idea, a través de mutaciones aleatorias, ciertos organismos se adaptan mejor a su ambiente que otros, y por eso tienen mayores posibilidades de sobrevivir y de reproducirse, a medida que estas características mejoradas son transmitidas a la descendencia. Pero este proceso ha sido puesto en duda por científicos de diversos campos, desde la ecología hasta la biología molecular. Un pionero de la “nueva evolución”, el científico japonés Kinji Imanishi, dice que los seres vivos desempeñan un papel dominante en su propia evolución. Y sugiere que, además de

seleccionar el lugar de su hábitat, efectivamente se transforman a sí mismos, en respuesta a las circunstancias cambiantes de ese sitio particular. Su teoría propone que la fuerza motriz de la evolución no sólo se apoya en mutaciones físicas aleatorias, sino también en la capacidad de elección de los seres vivos. También recalca el vínculo inseparable entre la evolución y el ambiente. En tal sentido, por cierto, las ideas de Imanishi tienen mucho en común con la visión budista de la vida.

De acuerdo con la ciencia, la tierra se formó hace unos cuatro mil quinientos millones de años. Durante los primeros mil o dos mil millones de años, la capacidad del planeta de sustentar vida fue aumentando muy lentamente, hasta que se formaron las formas más primitivas. Seguimos ignorando exactamente cómo surgieron estas manifestaciones tempranas de vida, pero es probable que hayan intervenido factores diversos, como una actividad volcánica de magnitud inimaginable, sumada a la acción de los océanos como "caldos orgánicos" y a la miríada de reacciones químicas presentes en la atmósfera. Si vemos la vida como una fuerza esencial inherente al universo, podemos suponer que nuestro planeta, desde el comienzo, contuvo en sí mismo la tendencia a la manifestación de vida. Esta tendencia hizo posible la vida primitiva, a la vez que fue generando, en forma simultánea, las condiciones necesarias para su aparición.

Según esta visión, todas las formas de vida —incluidos los seres humanos— nacimos a partir de un plano no animado: el ambiente del universo. T'ien-t'ai dijo que el lugar del cual emergía la vida era "la profundidad última de la vida, que es la realidad absoluta".[22] En tales ideas, hallamos el gran significado de la inseparabilidad entre el sujeto y su ambiente. Nichiren definió la "profundidad última de la vida", expresada por T'ien-t'ai, como la ley más esencial de la vida y del universo —*Nam-myoho-renge-kyo*—, que es, en sí, la fuerza vital cósmica; es la naturaleza de Buda intrínseca en todas las cosas del universo, animadas o inanimadas.

De aquí en adelante

Cada vida individual contiene, en su totalidad, a las muchas leyes del universo, y también contiene el poder fundamental que subyace a todos los fenómenos. Cada momento de nuestra existencia individual es exactamente equivalente a la vida cósmica. Pero muy a menudo, nos adherimos a la idea de que somos seres separados, sin poder ver que todas las expresiones de la vida son indivisibles.

Nichiren dijo que la verdadera independencia consistía en tomar conciencia de la Ley suprema de la vida y en mantener la armonía con ella. Establecer esta independencia equivale a revelar la naturaleza de Buda inherente al propio ser; es la capacidad de emplear nuestras circunstancias individuales como medio para crecer, más que vivir restringidos por ellas o controlados por las ilusiones y los sufrimientos del nacimiento y la muerte. En vista de la posesión mutua de los diez estados, debemos tratar de establecer el estado de Budeidad como base de todos nuestros actos.

Cuando aflora nuestra Budeidad inherente, se pone en acción el poder innato (uno de los diez factores) de nuestra sabiduría y de nuestra solidaridad universal. Mediante la ley de causa y efecto (también incluida en los diez factores), se fortalece y consolida la expresión de nuestra Budeidad, hasta que llega a ser una fuerza integral de todas nuestras experiencias vitales.

A medida que aflora nuestra naturaleza de Buda, también lo hacen las cuatro cualidades de la Budeidad —eternidad, felicidad, verdadera identidad y pureza—. La virtud de la eternidad es la libertad irrestricta que nos brinda tomar conciencia de la eternidad de la vida. La felicidad es un júbilo interior y una plenitud que no pueden ser destruidos por ninguna influencia externa. La verdadera identidad surge cuando uno establece una independencia genuina, absoluta e inalterable.

Finalmente, la pureza es una vida libre de ilusiones y de sufrimientos, que puede sostenerse aun viviendo y funcionando en una sociedad impura.

Si poseemos estas virtudes, nuestra existencia será jubilosa, feliz, intachable y segura, pese a cualquier dificultad que podamos afrontar. Nuestro periplo por los mares borrascosos de la vida y la muerte se encaminará hacia el más elevado de los objetivos: revelar la Budeidad de todos los seres.

Cuando la Budeidad pasa a ser nuestro estado básico, podemos armonizar correctamente los otros nueve estados, y emplear positivamente el tiempo que pasamos en ellos; además, desplegamos al máximo los cinco componentes, para desarrollar todas nuestras cualidades individuales. Así podemos construir una felicidad duradera, invulnerable a cualquier cambio en nuestro entorno. Armados del amor compasivo y solidario que palpita en la vida universal, podemos ejercer una influencia constructiva en todos los que nos rodean y transformar positivamente el medio ambiente.

Esta noción de la Budeidad —como verdad fundamental de la vida— queda mejor esclarecida gracias al concepto de las nueve conciencias, que analizaremos en el capítulo siguiente.

Recuadro 5-1

Los tres mil aspectos

Provienen del siguiente cálculo:

10 (diez estados) x 10 (posesión mutua de los diez estados) x 10 (diez factores) x 3 (tres principios de individualización).

La vida, a cada instante manifiesta alguno de los diez estados. Cada uno de ellos posee dentro de sí el potencial de los diez en su totalidad; esta “posesión mutua” representa cien estados posibles.

Cada uno de estos cien estados posee diez factores, lo cual da un total de mil aspectos potenciales; ellos operan a través de tres principios de individualización, y de esto deriva la cifra de los tres mil aspectos.

Los diez estados

Son diez estados o condiciones potenciales que una persona puede manifestar o experimentar.

LOS NUEVE ESTADOS (Infierno a *Bodhisattva*)

- Infierno
- Hambre (estado de las entidades hambrientas)
- Animalidad (estado de los animales)
- Ira (estado de los *asuras*)
- Humanidad (estado de los seres humanos)
- Éxtasis (estado de los seres celestiales)
- Aprendizaje (estado de los que escuchan la voz)
- Comprensión intuitiva (estado de los que toman conciencia de la causa)
- *Bodhisattva*
- Budeidad

TRES MALOS CAMINOS: Infierno, Hambre, Animalidad

CUATRO ESTADOS INFERIORES: Infierno, Hambre, Animalidad, Ira

SEIS CAMINOS O SEIS ESTADOS INFERIORES: Infierno, Hambre, Animalidad, Ira, Humanidad, Éxtasis

DOS VEHÍCULOS: Aprendizaje, Comprensión intuitiva

CUATRO NOBLES CAMINOS O CUATRO ESTADOS SUPERIORES: Aprendizaje, Comprensión intuitiva, *Bodhisattva*, Budeidad

Los diez factores

Son patrones de existencia comunes a todos los fenómenos en cualquiera de los diez estados.

Apariencia
Naturaleza
Entidad
} **DESCRIBEN LA REALIDAD DE LA VIDA**

Poder
Influencia
Causa interna
Relación
Efecto latente
Efecto manifiesto
} (Causa interna a Efecto manifiesto) **DESCRIBEN LA LEY DE CAUSA Y EFECTO**
} (Poder a Efecto manifiesto) **DESCRIBEN LAS OPERACIONES Y EL FUNCIONAMIENTO DE LA VIDA**

Coherencia del principio al fin

Recuadro 5-4

Los tres principios de individualización

Concepto que considera la vida desde tres puntos de vista diferentes y explica cómo la vida se individualiza en el mundo real. Los tres principios de individualización manifiestan el mismo estado de vida a cada instante.

- Principio de los cinco componentes: Analiza la naturaleza de cada entidad viviente observando cómo reacciona a su entorno.
- Principio de los seres vivos: Explica el ser vivo individualizado, formado por la unión temporal de los cinco componentes, que manifiesta o experimenta cualquiera de los diez estados. También el conjunto de individuos que interactúan entre sí.
- Principio del ambiente: Lugar o tierra donde habitan los seres y donde llevan a cabo sus actividades vitales.

Capítulo 6: Las nueve conciencias

El budismo explica que las percepciones equivocadas, las concepciones erradas o la conciencia distorsionada generan sufrimientos. Por ejemplo, el primer paso de los llamados “ocho caminos” son las nociones correctas; es decir, percibir las cosas como realmente son. Por ende, el budismo revela que la iluminación verdadera —sustituir las ilusiones que distorsionan la realidad por la sabiduría de percibir la realidad verdadera— es el camino para emanciparnos del sufrimiento. En estos carriles se desarrolla el concepto budista de las nueve conciencias.

En Occidente se trató de explorar los distintos niveles de la conciencia humana desde muchos ángulos; especialmente merecen destacarse el psicoanálisis y la psicología profunda. La neurología y la neurofisiología también buscaron examinar objetivamente funciones tales como la sensación, la emoción, el entendimiento y la memoria, en relación con la actividad cerebral. En cambio, el budismo examina la profundidad de nuestra vida de manera más intuitiva. Sin embargo, nociones como la de las “nueve conciencias” pueden esclarecer enormemente áreas de la actividad humana a las que también apuntan las hipótesis de la medicina y de la ciencia moderna.

En el vocabulario budista, la palabra “conciencia” se emplea como traducción del sánscrito *vijnana,* que significa “capacidad de discernimiento”, “comprensión” o “percepción”. Shakyamuni incluyó la función del *vijnana* entre los cinco componentes —forma, percepción, conceptualización, volición y conciencia. Por lo general, a esta última se la asocia a los procesos conscientes, a la capacidad de pensar o al estado normal de vigilia. Sin embargo, en este capítulo la palabra “conciencia” se utilizará con otra denotación. En el budismo, la

conciencia implica una capacidad o energía que opera en la vida humana, ya sea que el sujeto tenga conciencia de ella o no.

La conciencia transcurre en varios niveles. El concepto de las nueve conciencias, desarrollado mayormente por T'ien-t'ai y por la escuela budista Guirnalda de Flores en la China del siglo VI, analiza los diversos estratos de la conciencia y esclarece el funcionamiento de la vida en sí. Este concepto difiere de la noción de los diez estados. Pero en la enseñanza de T'ien-t'ai, estos dos principios budistas se superponen, en tanto la novela conciencia puede equipararse al décimo estado de Budeidad. Nichiren no expuso el concepto de las nueve conciencias, pero adoptó su conclusión: que la novena conciencia equivalía al estado de Buda.

Cada ser vivo asimila información de su entorno y se ajusta a ella. Para sobrevivir, los seres dependen de esta capacidad que les permite percibir el ambiente y responder a él. Hasta las plantas pueden advertir el cambio de las estaciones y adaptarse a los cambios climáticos del invierno y el verano. Por ejemplo, en época invernal, los árboles de follaje estacional se desprenden de sus largas hojas para no perder mucha humedad a través de su superficie.

De manera análoga, los seres humanos también tenemos capacidad de responder a nuestro mundo circundante. Por ejemplo, podemos discernir qué es comestible y qué cosas no son aptas para el consumo. Con solo mirar un plato lleno de frutas, podemos saber si son artificiales o no. Pero aunque el olfato o el tacto pudiesen caer en el engaño, nos alcanzaría con dar un mordisco para saber si son reales. El discernimiento y la percepción son necesarios para la supervivencia de los seres vivos.

Las primeras seis conciencias: Percepción sensorial e integración

Las primeras cinco de las nueve conciencias corresponden a la noción convencional de los cinco sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto. Se activan mediante la interacción de los cinco órganos sensoriales con el ambiente. Los cinco órganos de la percepción son como ventanas —o caminos— por medio de los cuales el mundo externo se conecta con nuestro interior; funcionan de manera relativamente pasiva.

La sexta conciencia integra las percepciones de los cinco sentidos para formar imágenes mentales coherentes y juicios sobre el mundo externo. Si alguno de los cinco órganos sensoriales deja de funcionar bien, la mente puede verse limitada, en ese aspecto específico, para percibir correctamente el mundo exterior. Pero también, a la inversa, aunque una "ventana" esté obstruida o cerrada, la mente sigue siendo capaz de formular juicios acertados, en la medida en que los otros sentidos funcionen bien. La sexta conciencia también puede funcionar independientemente de los cinco sentidos, como en los sueños o en el ejercicio de la facultad imaginativa.

Es común que la función de los cinco sentidos se vea afectada por distorsiones. Como veremos, las influencias negativas que surgen de la sexta, la séptima y la octava conciencia confunden la percepción del mundo exterior que llevan a cabo los órganos sensoriales. Nuestra percepción es influida por nuestras actitudes, por los efectos del karma y por la acción de la conciencia. Un hombre sano y rebosante de vitalidad puede disfrutar hasta de los manjares más sencillos; pero para alguien transido de sufrimiento, el festín más opulento puede resultar desabrido. Este tipo de fenómenos, aun siendo tan habituales, siguen entrañando su cuota de misterio.

A la vez, cada órgano sensorial posee su propia conciencia. Fisiológicamente hablando, los órganos sensoriales no transmiten al cerebro todo lo que perciben. Antes bien, seleccionan y transfieren sólo lo "importante". Así pues, cuando hablamos de la conciencia de la vista, por

ejemplo, nos referimos a la capacidad de nuestros ojos de discernir o seleccionar. Digamos que estamos buscando las llaves con desesperación. Como es habitual en estos casos, están a la vista, en medio del vestíbulo, pero no las vemos. Y por más que las buscamos, seguimos sin encontrarlas porque nuestros ojos han "seleccionado" qué información enviar al cerebro; hemos presupuesto que las llaves no podían estar en el centro de la habitación. (Después de todo, ¡si estuvieran allí ya las habríamos visto!). A causa de esta creencia fijada en la conciencia de la vista, la información recogida por los ojos —es decir, la presencia de las llaves en el medio de la sala— no llega hasta el cerebro.

Se dice que la práctica budista "purifica" los sentidos y los demás niveles de conciencia, para que podamos percibir todos los fenómenos clara y correctamente. Los órganos de los sentidos son la interfaz que une el pequeño universo de nuestra vida con el cosmos. Purificar nuestros sentidos, entonces, significa armonizar completamente nuestra vida con el universo, y "sintonizar" con su ritmo. El que purifica el sentido de la vista puede apreciar, aun en la escena más corriente, un milagro chispeante de vida. Y el que purifica el sentido del oído puede reconocer a Mozart aun en la cacofonía del llanto de un niño.

Un fragmento del *Sutra del loto* dice: "Si buenos hombres o buenas mujeres aceptan este *Sutra del loto* y lo practican, si lo leen, recitan, explican y predican, o lo transcriben, tales personas obtendrán ochocientos beneficios de la vista, mil doscientos beneficios del oído, ochocientos beneficios del olfato, mil doscientos beneficios de la lengua, ochocientos beneficios del cuerpo y mil doscientos beneficios de la mente. Con ellos, podrán adornar sus seis órganos sensoriales y purificarlos a todos".[1]

Este pasaje menciona diversas clases de actividades, que el budismo denomina las "cinco prácticas": aceptar y practicar el *Sutra del loto*; leerlo; recitarlo; explicarlo o predicarlo; y transcribirlo. En el budismo

de Nichiren, la práctica de aceptar y practicar la ley de *Nam-myoho-renge-kyo* contiene e incluye las cinco prácticas en su totalidad. Las primeras seis conciencias se purifican con la práctica de *Nam-myoho-renge-kyo*, para trascender las limitaciones y transformar el sufrimiento en alegría.

Los sordos y ciegos también pueden purificar sus sentidos. El hecho de no poseer determinadas facultades no impide a las personas percibir la esencia de las cosas, así como el hecho de tener visión óptima o de oír bien no les permite adquirir esta capacidad, de por sí. Sean cuales fueren nuestras limitaciones físicas, mediante la práctica budista podemos desarrollar plenamente el sentido del corazón. En parte, purificar los sentidos implica percibir profundamente la naturaleza de todos los fenómenos.

Gracias al avance de la ciencia, nuestros ojos y oídos se han vuelto mucho más potentes; podemos ver el espacio exterior y escuchar los sonidos de los abismos del océano. ¿Pero esta capacidad equivale a la felicidad? La ciencia tiende a dirigir sus investigaciones siempre hacia el exterior, pero a menos que exista un crecimiento y una maduración correspondientes en el reino interior de la vida, acabará profundizando el sufrimiento humano.

Más aún, la ciencia todavía no ha inventado un instrumento que nos permita escrutar el corazón del hombre. El budismo nos permite percibir nuestro propio corazón y el de los demás, y comprender cabalmente sus sutiles funciones. Podríamos decir que es una ciencia del espíritu, una medicina de la vida profunda. En última instancia, purificar el corazón —nuestras percepciones e intenciones— es la base para purificar nuestros órganos sensoriales y nuestra conciencia.

Mark Twain dijo a Helen Keller, quien triunfó sobre su incapacidad de hablar, ver y oír: “Helen, el mundo está lleno de ojos ciegos, de ojos perdidos, nublados y desprovistos de alma”.[2] Twain también observó

que los dos personajes más interesantes del siglo XIX fueron Napoleón y Helen Keller; hizo notar que si bien Napoleón había planeado conquistar el mundo por medio de la fuerza, sin poderlo lograr, Helen Keller había triunfado con el don de su tremenda fuerza espiritual, pese a cargar con una triple incapacidad.[3]

La séptima conciencia: El yo inferior

Las primeras seis conciencias son respuestas al mundo fenoménico exterior de cada día. Estas funciones son fáciles de reconocer, dado que operan en la "superficie" de la mente; es decir, en el plano consciente. Al margen de excepciones como el sueño, cuando la sexta conciencia opera en forma autónoma, las primeras seis conciencias responden siempre al estímulo constante que ingresa desde el exterior. Como funcionan en forma ininterrumpida, de un instante al siguiente, nos resulta fácil pensar que poseemos un yo invariable y fijo, y que ese yo supervisa y controla las seis conciencias.

La función que nos lleva a creer en la existencia de un yo permanente se denomina séptima conciencia. Este séptimo nivel representa el mundo interno y espiritual, y es la fuente de la identidad del yo, que opera en nombre de la autopreservación y de la expansión. Parece corresponder a la idea occidental del ego o yo consciente.

En realidad, ese yo está siempre sometido a un proceso de cambio, momento a momento, al igual que nuestro cuerpo y que todos los demás fenómenos. Como instintivamente estamos "sujetos" al yo, lo percibimos como algo constante. Recordamos los acontecimientos de nuestra vida y construimos un "relato" o historia personal sobre lo que somos. Sin esa capacidad, sería difícil existir en el mundo. Pero el apego a este yo fugaz se torna problemático, cuando equivocadamente lo confundimos con una entidad invariable y, por ende, dejamos de buscar lo *realmente* inmutable y profundo.

La séptima conciencia se caracteriza, también, por la capacidad de distinguir entre el yo y los otros, y de establecer un límite o frontera entre nosotros mismos y el resto de las cosas. Es la fuente de la cual deriva el impulso de autopreservación. Por eso, costaría mucho funcionar en el mundo real sin esta capacidad.

Con todo, en definitiva, este impulso o deseo crea sufrimiento. Podemos dejarnos controlar profundamente por la función de la séptima conciencia y por la idea del yo que ésta genera, otorgándole una "sustancia" que en realidad el yo no posee. El apego a este yo deriva en actitudes de arrogancia y de egocentrismo, pero también de inseguridad y desprecio a uno mismo. Sin embargo, si abandonamos este yo tal vez temamos negar nuestra existencia. Por eso nos aferramos al relato de nuestra subjetividad y a la historia que nosotros mismos narramos sobre quien somos; al mismo tiempo, buscamos ampliar ese relato, enfatizando nuestras opiniones y creencias, nuestras afinidades y rechazos, como si quisiéramos proteger el núcleo de nuestra identidad. Así pues, perdemos de vista el yo superior o verdadero, que yace en un nivel más profundo de la conciencia, e ignoramos nuestro genuino potencial. Nuestro apego al yo de la séptima conciencia nos confina en una diminuta jaula dentro de la inmensidad de la vida, y no deja aflorar el manantial innato de nuestro humanismo.

Aunque parezca que la palabra "yo" se utiliza negativamente, y que se relaciona con una conducta egoísta o egocéntrica, el budismo la emplea, con la denotación antes mencionada, como sinónimo del "yo inferior". Como se dijo en capítulos anteriores, existe también un "yo superior", y éste es nuestra verdadera identidad, que yace dormida en lo más hondo de la vida.

Toda la filosofía budista se centra en la idea de romper la cárcel del yo inferior y revelar el yo superior, infinitamente más amplio y rico. El concepto de las nueve conciencias se desarrolló para lograr dicho fin.

Así pues, aunque el potencial benéfico de la séptima conciencia es innegable, tampoco hay que olvidar su potencial de convertir el yo inferior en una "jaula".

La octava conciencia: El depósito del karma

Todas las experiencias de nuestra existencia actual y de nuestras vidas anteriores se acumulan en la octava conciencia; ésta, para el budismo, es el plano que experimenta el ciclo del nacimiento y la muerte. Se la conoce, también, como conciencia *alaya;* esta última es una voz sánscrita que significa "depósito" o "acervo". Entonces, esta conciencia recibe las causas generadas mediante el pensamiento, la palabra y la acción, y las almacena como "semillas" kármicas o como la energía potencial del karma. Ya que las semillas kármicas se encuentran sólo en un nivel muy profundo de la vida, no son afectadas por el mundo exterior. No obstante, hay una influencia recíproca entre las semillas que yacen en lo profundo de la conciencia *alaya* y los niveles superficiales de la conciencia, donde se llevan a cabo las tres clases de acción —pensamiento, palabra y acto.

En el nivel más práctico, las semillas almacenadas en la conciencia *alaya* influyen en el funcionamiento de las primeras siete conciencias. El karma afecta cada aspecto de nuestra mente y de nuestro cuerpo. Cada persona reconoce las circunstancias y responde a ellas de manera singular y propia, de acuerdo con su personalidad. Ciertos atributos físicos, además, como la forma del cuerpo, pueden reflejar el estilo de vida, los hábitos alimentarios, la herencia biológica y el ambiente. El estado espiritual refleja el estilo de vida, así como la experiencia y los conocimientos. De tal forma, a través de la función de nuestro karma, hemos arribado física y espiritualmente a nuestro estado de vida actual. La retribución positiva o negativa del karma primariamente se expresa en el estado de vida interior. Pero también se refleja, en forma externa, en el ambiente social del individuo.

Josei Toda dijo al respecto: “Todas nuestras acciones realizadas en existencias pasadas están contenidas en nuestra vida. [...] Nos gustaría decir: ‘Lo que hice en el pasado no tiene importancia; nací con la pizarra en blanco’, no es tan fácil eludir los efectos del pasado. ‘¿Por qué nací pobre?’; ‘¿Por qué nací tan tonto?’; ‘¿Por qué me va mal en los negocios, pese a que trabajo tanto?’. La respuesta a todas estas preguntas se encuentra en nuestras acciones pasadas”.[4]

Según la ciencia médica, en el término de unos pocos años, todas y cada una de las células de nuestro cuerpo, desde el centro del globo ocular hasta la médula de los huesos, son reemplazadas, decía Toda. A partir de este dato, uno podría decir que no es responsable de una deuda que contrajo cinco años atrás..., sugería forzando el razonamiento. En cierto sentido, el que se endeudó fue un “yo” diferente que ya no existe... Así y todo, el cobrador seguirá reclamando el pago. En forma análoga, no tenemos más remedio que hacernos responsables de nuestros actos pasados y del karma que hemos creado.

Con todo, sean cuales fueren las circunstancias de nuestra vida, podemos mejorar y superarnos libremente, a partir de los actos que elijamos llevar a cabo a partir del instante actual. En última instancia, a nada bueno se llega contentándonos superficialmente con lo que somos o compadeciéndonos de nuestra situación. El budismo nos enseña a avanzar hacia la creación de valor, con el fin de cultivar una sabiduría y una capacidad de amar mucho más profundas y genuinas. Tal vez cometamos errores en el transcurso de la vida, pero si reflexionamos sobre nuestra actitud y nuestro proceder, podemos utilizar estos traspiés y pesares en trampolines para desarrollarnos mucho más.

La conciencia *alaya* y la muerte

En el instante de la muerte, la vida pasa al estado latente —de lo animado a lo inanimado— en tres etapas o fases. Primero, pasan a la

latencia las funciones de las primeras cinco conciencias, mientras la sexta sigue funcionando. En segundo lugar, la sexta conciencia deja de estar activa, y pasa a la latencia dentro de la octava conciencia —conciencia *alaya*— mientras que la séptima sigue activa como un apego emocional a la existencia temporal. El tercer lugar, la séptima conciencia también se repliega al estado latente dentro de la conciencia *alaya*. Por eso, son sólo los niveles octavo y noveno de la conciencia los que constituyen el "vehículo" de la vida eterna y los que continúan a través del ciclo interminable de nacimiento y muerte.

Durante la transición de lo animado a lo inanimado, se va volviendo latente nuestra capacidad de responder a los estímulos externos, y nuestra vida queda anclada en el estado de vida que hayamos establecido como tendencia básica hasta ese momento. Así pues, a medida que se aproxima el proceso de la muerte, cada vez nos cuesta más usar medios mundanos para transformar nuestro estado básico. Ni la riqueza ni el poder, ni la posición social ni el amor de los demás pueden ayudarnos. Incluso las grandes filosofías o sistemas de pensamiento, si las hemos comprendido sólo de manera superficial y no las llegamos a incorporar en nuestra vida, resultarán completamente inútiles ante la proximidad de la muerte. A medida que la vida pasa al estado latente, vamos perdiendo el poder de influir en el ambiente y de ser influidos por él.

La conciencia *alaya* a veces se denomina "no evanescente", porque las semillas kármicas almacenadas en ella no desaparecen con la muerte. Nuestra vida individual es acompañada, en su tránsito hacia la latencia, por todos los efectos de nuestro karma. Aunque no conservaremos los hábitos, aptitudes, rasgos y otras características, los elementos que determinarán nuestro estado de vida después de la muerte permanecerán dentro de la conciencia *alaya*. Por ejemplo, en la muerte, la octava conciencia de alguien que vive en estado básico de infierno padecerá sufrimientos infernales, derivados de las causas que ese sujeto hizo cuando estaba con vida. Una persona que vivió

predominantemente gobernada por sus deseos sentirá una profunda frustración después de la muerte.

Nuestra energía kármica ejerce impacto en nuestros seres queridos (vivos y fallecidos) y en toda la humanidad, y recibe de ellos la misma influencia. Esta relación se extiende, incluso, a los animales y las plantas. Un cambio positivo y profundo en la energía kármica de nuestra vida puede ser el pivote de un cambio en la vida de los demás; la transformación interior de un sujeto —su "revolución humana"— puede, entonces, cambiar el destino de su familia y de la sociedad en que vive.

Es importante recordar que, mientras estamos con vida, el yo cambia a cada instante; todo el tiempo estamos generando nuevas causas, mediante nuestros actos físicos y espirituales. Durante el transcurso de la vida, se van revelando los efectos de nuestras causas pasadas, lo cual a su vez dispara nuevos cambios y nos da más oportunidades de crear nuevas causas kármicas. Pero, aunque formemos nuevas semillas de naturaleza kármica, la conciencia *alaya* nunca llega a estar completamente libre de ilusión. La pureza absoluta sólo se encuentra en la novena conciencia.

La novena conciencia: Pureza, yo superior, naturaleza de Buda

En lo profundo de nuestra vida, no sólo quedan registrados nuestros pensamientos, sino también nuestras palabras y acciones. Nuestro karma combina tanto el bien como el mal, tanto la iluminación como la ilusión, fuerzas opuestas trabadas en pugna incesante. Basados en nuestro profundo amor compasivo y solidario, podemos tomar la determinación de hacer causas que contrarresten los efectos kármicos grabados en la conciencia *alaya* mediante la ilusión. Podemos trabajar con miras a la transformación interna rompiendo los muros de nuestro egoísmo y dedicando nuestra vida a beneficiar a los demás. De

esa forma, nos es posible modificar significativamente la conciencia *alaya*.

Teóricamente, para superar las influencias negativas de las acciones pasadas tendríamos que hacer causas positivas al menos durante el mismo tiempo que empleamos llevando a cabo causas malas desde el infinito pasado, y reemplazar cada semilla adversa almacenada por otra de naturaleza opuesta. Y además, ¡tener el extremo recaudo de no seguir sumando nuevas causas equivocadas! Cambiar nuestro destino parecería casi imposible, desde esta perspectiva, ya que vivimos en lo que las escrituras budistas llaman "una época corrupta e impura", en la cual no podemos evitar hacer causas kármicas perniciosas. Pero este horizonte desolador deriva de una teoría de la causalidad asentada sólo en las primeras ocho conciencias.

El concepto de las nueve conciencias explica que podemos transformar radicalmente nuestro karma adverso. Nichiren enseña que hasta las personas de escasa virtud o quienes han cometido gravísimas faltas pueden recibir los mismos efectos que si hubieran acumulado muchas causas positivas en el pasado, si toman contacto con las corrientes más profundas de su vida. ¿Cómo funciona este principio?

La novena conciencia, llamada *amala,* representa la clave para transformar la dinámica de la octava conciencia. La palabra sánscrita *amala* significa "puro", "intachable", "inmaculado". Como el nombre lo indica, la conciencia *amala* permanece eternamente inalterada por los movimientos del karma. El depósito kármico, con su acumulación de causas contrarias a la ley de la vida, se contamina con los tres venenos (furia, codicia y estupidez), como si absorbiera los gases tóxicos que despide un basural. Cuando uno activa la novena conciencia, de lo profundo de su vida brota un poderoso manantial de agua pura y transparente, que barre al instante con las impurezas del karma, así como el chorro potente de agua de las barredoras viales arrastra los residuos que se acumulan en las calles.

La novena conciencia es la realidad última de todas las cosas, y equivale a la naturaleza de Buda del universo. El budismo enseña que podemos cambiar nuestro karma más profundo extrayendo esta capacidad interior que llevamos dentro, más que apelando a la intervención de una deidad exterior.

La conciencia *amala* es pura fuerza vital, es el poder de la vida, y representa el impulso a la propia superación, a vivir mejor. Es el yo superior que obra por la felicidad de todos. El poder de hacer que todas las personas sean absolutamente felices es la función del estado de Buda. Por lo tanto, a la novena conciencia se la conoce, también, como la "conciencia de la Budeidad". Y además se la llama "naturaleza del *Dharma*", lo cual denota el potencial de iluminación de todos los seres. La novena conciencia, como plano de pureza suprema, nos permite transformar toda la trama de causas y efectos latentes que forman la conciencia *alaya*, para que nuestro karma se base en la sabiduría de la Budeidad, más que en la ilusión.

Tomar contacto con la novena conciencia ejerce un impacto en las ocho restantes, y las lleva a expresar el inmenso poder y la sabiduría infinita de la naturaleza de Buda. Desde el punto de vista de la conciencia *amala,* podemos ver que nuestra acumulación kármica es, en realidad, una oportunidad para manifestar la Budeidad. Nuestra séptima conciencia —que nos permite discernir el yo de lo otro— se convierte en el "asiento de la percepción" que nos lleva a reconocer en todas las cosas su carácter igualmente preciado y respetable. En otras palabras, trascendemos los límites de nuestro yo inferior y reconocemos las cualidades y virtudes de todo lo otro que existe. La sexta conciencia abandona sus preconceptos erróneos y ve el valor individual de todos los fenómenos. Las cinco conciencias de los sentidos contribuyen a llevar a cabo la tarea de los budas.

El concepto de la novena conciencia, que analiza los diversos estratos de la vida individual y, al mismo tiempo, esclarece la totalidad

de la vida, brinda interesantes perspectivas para la ciencia médica y la psiquiatría. En las décadas recientes, las terapias de la medicina psicosomática han incluido ideas relacionadas con el budismo. Por ejemplo, algunos médicos, para ayudar a sus pacientes a superar sentimientos de rencor y de mala predisposición, utilizan una terapia muy afín a la noción budista del "amor compasivo o empático". Se le indica al paciente que forme una imagen mental de la persona que provoca su resentimiento. Luego, se le pide que visualice buenas cosas que le suceden a ese individuo; es decir, que imagine que esa persona recibe amor, atención, dinero o cualquier otra cosa que el objeto aborrecido podría llegar a desear.

De manera análoga, Shakyamuni enseñó una forma de meditación que consistía en generar pensamientos considerados y compasivos hacia los seres queridos, en primer lugar, para luego transferir esa corriente emocional a las personas que activamente despertaban rechazo. De esa forma, uno aprendía a dominar la ira, una gran fuente de ilusión y de deseos perniciosos.

Tomar contacto con nuestra sabiduría interior, con nuestro amor compasivo y con nuestra profunda fuerza vital es una meta decisiva. El auténtico valor de una filosofía como la de las "nueve conciencias" se revela plenamente sólo cuando uno hace surgir, de manera real y concreta, el poder inmenso de su novena conciencia, de su Budeidad.

Nichiren expresó efectivamente la conciencia *amala* —la realidad fundamental de la vida— en el mantra *Nam-myoho-renge-kyo*. De esa forma, abrió un camino para que todas las personas revelaran su propia Budeidad, y tomaran contacto con la dimensión de su yo superior latente. "El cuerpo es el palacio de la novena conciencia, la realidad invariable",[5] escribió. Y llegó a la conclusión de que practicar la entonación de *Nam-myoho-renge-kyo* era la vía para abrir la Budeidad inherente a nuestra existencia, dejarla aflorar y purificar nuestra vida desde adentro hacia fuera.

Nichiren también escribió: “Base su corazón en la novena conciencia, y lleve a cabo su práctica en las seis conciencias”.[6] Cuando uno cultiva la fe en la realidad suprema e incorpora en su vida diaria la práctica budista, aprende a recurrir a una sabiduría, un poder y un amor infinitos; puede lograr una transformación interior muy profunda, y establecer un cimiento inquebrantable para su auténtica felicidad. A modo de analogía, aunque los vaivenes de la corriente marítima pueden arrastrar a la deriva un tronco de madera, ni siquiera la corriente más poderosa podrá mover una isla de roca.

Josei Toda solía decir que vivir basados en la Budeidad, o en la felicidad absoluta, significaba tener la capacidad de experimentar alegría en cualquier circunstancia. Afirmaba: “Cuando uno vive basado en la felicidad absoluta, deja de tener problemas de dinero, y goza de buena salud. En su hogar se respira paz, sus negocios prosperan y lleva en el corazón una jubilosa sensación de abundancia. ¡Cada cosa que ve motiva su profundo deleite! Cuando el mundo se le presenta a uno desde este estado de vida... el mundo pasa a ser una ‘tierra de Buda’. A eso se refiere la expresión ‘lograr la Budeidad’”.[7] Decía que hasta una discusión con la pareja, por ejemplo, podía ser vivida con alegría. Y que uno se sentía satisfecho hasta al enfadarse.

La felicidad no depende sólo del ambiente. Hay gente que vive en mansiones pero pasa la vida llorando. Pero tampoco podemos decir que la felicidad sea totalmente independiente del entorno. ¿Quién puede decir, honestamente, que es feliz si no puede alimentar a sus hijos? Un ser humano es infeliz cuando vive controlado por un ambiente negativo, mientras que las personas felices son las que pueden controlar las situaciones adversas y ejercer influencia positiva sobre ellas. En síntesis, podemos afirmar que el ser humano feliz es el que vive armado de una poderosa fuerza vital.

De aquí en adelante

La filosofía de las nueve conciencias esclarece la distinción entre la ilusión y la sabiduría, dos funciones de la vida. Las primeras ocho conciencias se relacionan con la ilusión, mientras que a la novena conciencia se la considera el ámbito de la sabiduría. La enseñanza sobre las nueve conciencias abre un espacio para transformar la ilusión (ocho conciencias) en sabiduría (novena conciencia).

Además, este concepto ilustra la complejidad de la conciencia humana y muestra la necesidad de abrir la novena conciencia o Budeidad, la pura vitalidad que limpia y elimina todas las ilusiones e impurezas de las distintas conciencias, y nos permite construir una vida absolutamente feliz.

Cuando nuestra fuerza vital es débil y precaria, hasta los problemas más pequeños terminan por apabullarnos y sumirnos en el sufrimiento. Fortalecer nuestra vitalidad, aunque sea mínimamente, nos permite resolver los problemas y, por ejemplo, armonizar nuestro hogar. Sin embargo, aunque pudiésemos tener un hogar apacible, basta con salir a la calle para sentirnos avasallados por el alud de situaciones que afectan la sociedad. Incluso si desarrolláramos fuerza vital en cantidad suficiente para ocuparnos de la paz y la prosperidad de la nación, seguiríamos expuestos a afrontar los sufrimientos y las perplejidades del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte.

El *Sutra del loto*, cuya esencia está condensada en la frase *Nam-myoho-renge-kyo*, nos permite tomar contacto con la fuerza vital del universo, de tal forma que las dificultades jamás puedan constreñirnos o limitarnos, pase lo que pase.

El resultado natural y absoluto de practicar el budismo de Nichiren es fortalecer la propia vitalidad y revelar la Budeidad que uno lleva en su interior. El siguiente y último capítulo desarrolla el concepto de la Ley Mística —*Nam-myoho-renge-kyo*— y explica el *Gohonzon*, el medio concebido por Nichiren para relacionar al individuo con el potencial universal de la iluminación.

Capítulo 7: *Nam-myoho-renge-kyo*

Nichiren estableció una forma de práctica simple, pero profunda que permite a todos los seres humanos revelar la verdad suprema de su propia vida. Para manifestar nuestra Budeidad, enseñó Nichiren, la práctica primordial debe ser entonar *Nam-myoho-renge-kyo*.

Nichiren escribió: "Practicar sólo los siete caracteres de *Nam-myoho-renge-kyo* parecerá limitado, pero como ellos son el maestro de todos los budas del pasado, presente y futuro, el mentor de todos los *bodhisattvas* de las diez direcciones y el guía que permite a todos los seres vivos transitar el Camino del Buda, en realidad se trata de una práctica profunda".[1]

La esencia del *sutra* se encuentra en su título

A veces, a *Nam-myoho-renge-kyo* se lo denomina el *daimoku* ('título') del *Sutra del loto*. En sánscrito, el *Sutra del loto* se titula *Saddharma-pundarika-sutra,* que significa literalmente "El *sutra* de la flor de loto de la Ley prodigiosa".

Según la tradición, hubo seis traducciones del *Sutra del loto* al chino. En 406, el gran erudito Kumarajiva, oriundo del estado de Kucha, en Asia central, tradujo la versión más conocida y, holgadamente, la más popular. Su extraordinaria traducción se consolidó como la versión definitiva y le valió al *sutra* un enorme grado de difusión y de respeto. Su título en chino, *Miao-fa-lien-hua-ching*, en japonés se dice *Myoho-renge-kyo*.

Kumarajiva había estudiado exhaustivamente las doctrinas y filosofías del budismo Mahayana, tal como las habían sistematizado Nagarjuna y otros grandes eruditos indios. Basado en tales enseñanzas, ponderó y comprendió el significado del "loto de la Ley prodigiosa". Kumarajiva emprendió una larga odisea espiritual que le

permitió captar la realidad suprema implícita en el *Sutra del loto* y expresar ese esclarecimiento en su brillante traducción, que fue la base de muchos estudios posteriores sobre el *Sutra del loto*.

El significado de "*Sutra del loto de la Ley prodigiosa*" puede verse, en parte, leyendo el texto. Pero en ninguna parte del *sutra* encontramos una explicación definitiva de la Ley que el título menciona. Aquí yace la trascendencia de Nichiren: fue él quien dio a esa Ley la expresión concreta de *Nam-myoho-renge-kyo*.

Nichiren interpretó que los veintiocho capítulos del *Sutra del loto,* en su totalidad, elucidaban la Ley Mística —ley que él expresó como *Nam-myoho-renge-kyo*—, y la iluminación de Shakyamuni, quien había tomado conciencia de esa Ley Mística. En diversos escritos, Nichiren identificó *Myoho-renge-kyo* como la realidad última —o verdad absoluta— de todos los fenómenos, y al mismo tiempo como la naturaleza de Buda inherente a todos los seres.

Nichiren afirma que la esencia del *sutra* es inherente a su título; pero esta aseveración tiene una larga y respetable historia. El comentario chino más antiguo que se haya conservado acerca del *Sutra del loto*, escrito por uno de los discípulos de Kumarajiva, dedicó un apartado entero a explicar el título de dicha escritura. Más de un siglo después, el gran maestro T'ien-t'ai organizó todas las escrituras budistas chinas existentes y desarrolló una codificación completa de la doctrina budista basado en el *Sutra del loto*, que, en su opinión, integraba todas las demás enseñanzas del budismo. Una obra suya de diez volúmenes, *Profundo significado del "Sutra del loto"*, está dedicada en gran medida a desarrollar el título, y concluye que la esencia de todo el *sutra* se encuentra en esa frase.

Nichiren subrayó la naturaleza abarcadora del título que lleva el *sutra* cuando dijo: "En el título o *daimoku* —es decir, en *Nam-myoho-renge-kyo*— se encuentra incluido todo el *sutra*, que consta de ocho volúmenes, veintiocho capítulos y 69 384 caracteres, sin que falte un

solo ideograma. [...] Entonar el *daimoku* dos veces es como leer el *sutra* dos veces; cien *daimoku* equivalen a cien recitaciones del *sutra*, y mil *daimoku* son lo mismo que leerlo un millar de veces”.[2]

También escribió: “Los que entonan *Myoho-renge-kyo* [el título del *Sutra del loto*], aun sin comprender su significado, comprenden no sólo el corazón del *Sutra del loto*, sino también la ‘cuerda central’ o el principio esencial de las enseñanzas que el Buda expuso durante toda su vida”.[3]

Y: “Nuestros contemporáneos piensan en los cinco ideogramas de *Myoho-renge-kyo* sólo como un nombre, pero ello no es correcto: *Myoho-renge-kyo* es la esencia; es decir, el corazón del *Sutra del loto*”.[4]

¿De qué manera, entonces, podemos comprender la verdad de *Myoho-renge-kyo* por nosotros mismos? Una vez más, citemos a Nichiren: “ Si desea liberarse de los sufrimientos del nacimiento y la muerte que ha venido soportando desde el tiempo sin comienzo, y manifestar sin falta una iluminación insuperable en esta existencia, debe percibir la verdad mística que existe en todos los seres vivos en forma inherente y primigenia. Esta verdad es *Myoho-renge-kyo*. Por lo tanto, recitar *Myoho-renge-kyo* le permitirá aprehender la verdad mística que existe de manera innata en todas las formas de vida”.[5]

Nichiren antepone a los cinco ideogramas de *Myoho-renge-kyo* la partícula *namu,* voz derivada del sánscrito *namas,* que significa “consagración” o “devoción”. (Cuando este término antecede a una palabra comenzada con “m”, como *myoho*, generalmente la “u” final no se pronuncia).

En la acción de recitar rítmicamente la frase *Nam-myoho-renge-kyo*, nos consagramos al principio fundamental de *Myoho-renge-kyo* y armonizamos nuestra vida con él. Esto nos permite, en forma

inmediata, manifestar nuestra naturaleza de Buda inherente. Podría decirse que cuando entonamos este *daimoku*, tomamos contacto con la novena conciencia y hacemos surgir el recurso interior de una fuerza vital sin límites.

***Nam*: Consagrar nuestra vida**

Nichiren desarrolló así el significado de *nam:* "Esta palabra, *namu,* proviene de la India; en la China y en el Japón, se la traduce como 'consagrar la vida', lo cual quiere decir ofrendar nuestra existencia al Buda".[6] Explicó que *nam* significa devoción en actos y en pensamientos, en los aspectos físicos y espirituales de la vida. Esto plantea una pregunta inmediata: ¿a qué uno debería consagrar su devoción?

En el budismo de Nichiren, hay dos formas de describir el objeto de nuestra devoción: la Ley (la verdad suprema de *Myoho-renge-kyo*) y la Persona (el Buda, en tanto revela la Ley en su propia vida). Nichiren inscribió el *Gohonzon* para contener y expresar gráficamente estos dos aspectos, y dejó para la posteridad la revelación genial que él mismo ejemplificó: que la persona y la Ley fundamentalmente son una misma entidad. En el centro del *Gohonzon*, se leen los ideogramas "*Nam-myoho-renge-kyo* (la Ley) – Nichiren (la Persona)"; este eje vertical representa de manera tan sencilla como potente el concepto de esta inseparabilidad. Páginas más adelante exploraremos la prodigiosa invención del *Gohonzon*.

En las enseñanzas de Nichiren, *nam* indica devoción al *Gohonzon* en un sentido biyectivo o bidireccional. Consagramos nuestra vida a la realidad suprema e inmutable, y armonizamos nuestra vida con ella. Al establecer este ritmo armonioso, simultáneamente hacemos surgir de nuestro interior infinita sabiduría con la cual, aun en la incertidumbre del diario vivir, creamos alegría y libertad sin límites. Nos enfocamos hacia el exterior, pero manifestamos la Budeidad desde el interior.

Nam deriva del sánscrito, mientras que *Myoho-renge-kyo* proviene del chino. La amalgama de una lengua indoeuropea con un idioma oriental en *Nam-myoho-renge-kyo* sugiere el impacto global de la enseñanza de Nichiren; no pertenece a una sola cultura, sino a toda la humanidad.

Myoho: La Ley Mística

La palabra *myoho* significa "Ley Mística". La Ley *(ho)* o realidad última se define como mística *(myo)* porque está más allá de todo concepto y formulación de la mente humana; es infinitamente profunda.

Nichiren esclareció este punto:

> Ahora bien, ¿qué significa *myo*? Es sencillamente la naturaleza misteriosa de nuestra vida, momento a momento, que la mente es incapaz de comprender y las palabras no pueden expresar. Cuando examinamos nuestra mente en cualquier instante, no percibimos en ella forma o color alguno que nos permitan confirmar su existencia. Y, sin embargo, tampoco podemos decir que no exista, ya que continuamente nos surgen pensamientos dispares. Por eso, no podemos afirmar que la mente existe, pero tampoco que no existe. La vida es, verdaderamente, una realidad insondable, que trasciende las palabras y los conceptos de existencia o no existencia; no es existencia ni no existencia, y sin embargo exhibe las cualidades de ambas. Es la entidad mística del Camino Medio, que constituye la realidad suprema. *Myo* es el nombre que se le da a la naturaleza mística de la vida, y *ho,* el que se da a sus manifestaciones.[7]

Aquí, Nichiren interpreta *myo* como la realidad suprema que trasciende nuestra capacidad de percepción; y *ho* como el mundo de los fenómenos, sujeto al cambio constante. La unión de ambos conceptos, representada por la palabra *myoho,* refleja la inseparabilidad esencial entre la realidad última y el mundo tal como se nos presenta. Según el budismo, no hay distinción fundamental entre la realidad última y la realidad cotidiana. El que toma conciencia de ello es un ser iluminado; quien no lo comprende vive bajo la órbita de su ilusión fundamental.

Nichiren escribe: "Se denomina persona común a la que vive en la ilusión, pero cuando esa persona está iluminada, pasa a llamarse buda".[8] En este contexto, "ilusión" se refiere a los primeros nueve de los diez estados, desde el de infierno hasta el de *bodhisattva*, mientras que "iluminada" alude al estado de Budeidad. Sin embargo, los nueve estados y la Budeidad, juntos, existen en cada momento, de manera inherente.

Además, Nichiren explicó: "*Myo* indica la naturaleza de la iluminación [Budeidad], mientras que *ho* se aplica a la oscuridad o ilusión [los primeros nueve estados]. A la inseparabilidad entre la ilusión y la iluminación se la denomina *myoho* o Ley Mística".[9]

Esta inseparabilidad entre la ilusión y la iluminación puede entenderse mediante un sencillo ejemplo: los glóbulos blancos normales destruyen gérmenes y desempeñan un papel crucial en la curación de heridas; son esenciales para nuestra supervivencia individual. Pero el crecimiento anormal de dichas células puede causas enfermedades fatalmente potenciales, como la leucemia. Así pues, los leucocitos tienen un aspecto benéfico (iluminado) y un aspecto nocivo (que expresa la ilusión); ambos potenciales existen en cada célula. De manera similar, todos los fenómenos tienen una faz negativa y otra positiva.

En tanto energías potenciales, la ilusión (nueve estados) y la iluminación (Budeidad) coexisten no sólo en el individuo, sino también

en todo el universo. Sin embargo, en tanto aspectos manifiestos, sólo uno de ambos se manifiesta en nuestra vida a la vez, según hayamos tomado conciencia de la realidad suprema o no.

Nichiren explicó que el ideograma *myo* posee tres significados distintos: abrir, estar perfectamente dotado y revivir.

“Abrir” significa abrir la oscuridad de la ilusión para revelar la naturaleza de Buda. La vida de los que toman conciencia de la Budeidad “se abre” hasta abarcar el universo y ser tan amplia como éste.

“Estar perfectamente dotado” implica que *myoho*, la Ley Mística, abarca todos los fenómenos y es inherente a todas las cosas; la Ley Mística contiene la totalidad de los diez estados y de los tres mil aspectos, impregna e integra toda la realidad fenoménica. A la vez, “estar perfectamente dotado”, aplicado a la Ley Mística, significa que ésta contiene en sí todas las verdades y beneficios.

“Revivir” es permitir a todas las personas revelar su Budeidad. Por ejemplo, a través de la Ley Mística, todos —hasta los que perpetran las peores acciones— pueden hacer que aflore desde su interior el supremo estado de su Budeidad. En sentido amplio, “revivir” es sinónimo de “crear valor”. Cuando, gracias al esfuerzo del hombre, materiales inanimados como la madera o la piedra se transforman en un edificio, aquí ha operado la función de “revivir”. Otro ejemplo es cuando transformamos nuestra vida para consolidar nuestro estado de Budeidad y contribuir a la felicidad de los semejantes.

A la vez, “revivir” significa que cuando nos basamos en la Ley Mística, todas las demás leyes y enseñanzas adoptan la perspectiva correcta y revelan importantes aspectos de la verdad esencial. De manera semejante, cuando basamos nuestra fe en la Ley Mística, todas nuestras aptitudes, rasgos de personalidad y otras cualidades personales cobran vida y se expresan en una manera que contribuye a nuestro propio crecimiento y, a la vez, beneficia a los demás.

Nichiren incluyó otra interpretación de *myoho:* "*Myo* representa la muerte, y *ho,* la vida".[10] Es difícil concebir intelectualmente nuestra vida en estado de muerte y más difícil aún ponderar cómo y dónde existe la vida después de la muerte. Aunque creamos que ella permanece en el universo, en estado latente, sigue siendo un concepto muy arduo de comprender. Así que la muerte corresponde a *myo* en tanto "místico" o "inconcebible".

La vida, en cambio, se expresa de varias formas visibles, según patrones definidos, y manifiesta alguno de los diez estados de acuerdo con el funcionamiento de los diez factores. La vida, entonces, corresponde a *ho* o "ley". La vida y la muerte son dos manifestaciones contrastantes de la realidad suprema. En forma complementaria, la realidad esencial puede verse en la realidad cotidiana de la vida y la muerte.

***Renge*: La flor de loto**

La palabra *renge* significa "flor de loto". La planta del loto posee una historia memorable, y ha sido admirada en muchas culturas y tradiciones. Los fósiles de loto más antiguos se remontan al período cretáceo, que comenzó hace ciento cuarenta y cuatro millones de años y concluyó sesenta y cinco millones de años atrás. En 1933, en Kioto, se halló un loto fosilizado cuya antigüedad se calculó entre veinte mil y diez mil años; su aspecto es idéntico a las plantas de loto que conocemos en la época actual.

En el valle paquistaní del río Indo, en una localidad llamada Mohenjo-daro, se hallaron las ruinas de una importante y antiquísima ciudad. Los arqueólogos desenterraron un recinto conocido como el "gran baño", probablemente empleado en abluciones rituales. Un ícono excavado en ese lugar muestra una mujer con un tocado ornamentado con flores de loto; esto ha permitido saber que la civilización del valle del Indo respetaba el loto.

Cuando, en 1985, me reuní a dialogar con el doctor Karan Singh, conocido intelectual indio, conversamos sobre la flor del loto. Como el budismo se propagó en toda la antigua India, yo había pensado que la flor de loto se cultivaba extensamente en diversas regiones del territorio. Me sorprendí, entonces, cuando el doctor Singh me dijo que el loto sólo crecía en la región de los Himalayas, área visitada a menudo por Shakyamuni en sus viajes de propagación.

El doctor Singh describió los diversos significados simbólicos que tuvo el loto a lo largo de la extensa historia india. En primer lugar, la flor significa fertilidad, prosperidad y larga vida. En segundo término, se dice que Brahma —personificación del principio universal primario, en la mitología india— surgió de un loto. Tercero, la flor de loto crece en el fango, lo cual ilustra que la belleza puede surgir incluso de cosas desagradables. Cuarto, la flor de loto flota sobre la superficie del agua, pero se mantiene seca; esto simboliza la actitud imperturbable en medio de las tribulaciones de la vida. En quinto lugar, en los escritos sánscritos se usaba la imagen del loto para exaltar la belleza de los ojos de la mujer. Sexto, la flor del loto se cierra de noche y se abre de día; esto ha resultado ser una metáfora viviente para indicar el despertar de la mente a una filosofía sublime y excelsa.

Las interpretaciones del doctor Singh derivan de las antiguas actitudes indias hacia esta planta. La flor del loto se menciona en el *Rig Veda,* la escritura india más antigua que se conoce. En ese momento, el loto era valorado como ideal de belleza y, al mismo tiempo, como hierba medicinal. Sus rizomas eran preciados como fuentes de nutrición y de fortaleza, y se empleaban en la preparación de diversos remedios. Se dice que Shariputra, uno de los discípulos principales de Shakyamuni, curó una enfermedad crónica con rizomas de loto. La flor, en sí, se utilizaba como remedio herborístico para afecciones renales y estomacales; sus hojas servían para restañar hemorragias.

En la China, asimismo, el loto floreció desde antaño en la región del río Amarillo y en otras zonas. Hallamos odas que ensalzan al loto en poemas del *Shih ching* (*Libro de poemas),* antología de unos trescientos poemas que datan mayormente de comienzos de la dinastía Chou temprana, compilada hace tres milenios. Los chinos veían el loto como símbolo de la virtud humana, acaso por su noble aspecto, como se aprecia en el ensayo "Sobre el amor al loto", de Chou Tun-i, escrito durante la dinastía Sung, en el siglo XI. Dar a alguien una semilla de loto era dar testimonio de su bondad e indicar el deseo de atesorar su amistad y su presencia. A la vez, la flor del loto se ha empleado en la China, desde hace muchísimo tiempo, para augurar felicidad en ocasiones festivas; su imagen solía grabarse en los utensilios de las ceremonias nupciales. La flor, además, simboliza la belleza femenina.

En las pirámides de Egipto, se han hallado jeroglíficos y papiros con la imagen del loto. En los textos de esta civilización, esta flor se menciona como símbolo de la deidad que confiere el don de la inmortalidad. En las ruinas de antiguos templos egipcios se hallaron columnas de piedra con capiteles ornamentados con flores de loto; este diseño embelleció, también, muchas otras obras de arte y de arquitectura en el antiguo Egipto. El loto crecía profusamente a orillas del Nilo y dejaba ver sus flores a las primeras horas del alba; probablemente por esta característica, haya sugerido a los egipcios la renovación de la vida.

En la antigua Grecia, por su parte, la imagen del loto adornaba muchos santuarios y templos. Al noreste de Grecia, en el macizo del Olimpo, las excavaciones de antiguos templos desenterraron molduras arquitectónicas con arabescos donde aparecen entrelazadas flores de loto.

La expedición de Alejandro Magno a la India, en el año 326 a. C., inició la síntesis entre la cultura budista y la civilización helénica que, con el tiempo, produjo el acervo artístico de la región de Gandhara (que hoy abarca el norte de Pakistán y el este de Afganistán). La

influencia artística de Gandhara viajó por la ruta de la seda en dirección a Oriente; con el tiempo, a través de la China y de la península coreana, llegó hasta el Japón, donde contribuyó enormemente al desarrollo del arte japonés, entre los siglos VI y VIII. Es muy común hallar el diseño característico de los pétalos de loto en las muchas expresiones artísticas de Gandhara, la China y el Japón.

En el famoso escrito budista *Las preguntas del rey Milinda* —diálogo entre el rey indogriego Menandro y el monje budista Nagasena que, presuntamente, tuvo lugar poco después de la expedición de Alejandro a la India— la flor de loto aparece como metáfora para simbolizar la grandeza de las enseñanzas budistas. El *Tratado sobre la gran perfección de la sabiduría,* exhaustiva obra del Mahayana atribuida a Nagarjuna, dice que las imágenes budistas representan a Shakyamuni sentado sobre pedestales de loto porque la planta del loto dignifica el sitial de la Ley Mística.

La flor de loto también fue honrada por la literatura japonesa, en obras como el *Registro de los asuntos de la Antigüedad,* del siglo VIII, o la antología lírica *Colección de diez mil hojas*. Sei Shonagon, en el siglo XI, se refiere al capullo del loto en su *Libro de la almohada,* donde dice que es superior a las demás flores. Más tarde, en el período Edo (1600-1867), se hizo popular la forma poética del *haiku*, y en sus versos suelen aparecer loas a las hermosas flores y a las grandes hojas redondeadas de esta planta. Para los japoneses, la flor de loto difiere de otro tipo de flores. Representa la pureza y el principio universal subyacentes a todas las manifestaciones de la existencia. Suele compararse al monte Fuji con un loto de ocho pétalos por la forma que adopta su caldera vista desde el aire.

Se sabe que las semillas del loto son muy longevas. En una mina del Japón se encontraron semillas de dos mil años de antigüedad, que germinaron sin inconvenientes. Hoy, en muchas partes del país se están

cultivando plantas descendientes de este ejemplar milenario. Es como si las semillas de loto dieran testimonio de la eternidad de la vida.

En suma, desde tiempos remotos el ser humano ha reconocido en la flor de loto cualidades como la pureza y la eternidad, lo cual probablemente haya inducido a que se la usara como símbolo de la Ley y de las enseñanzas de Shakyamuni.

La simultaneidad de causa y efecto

T'ien-t'ai explicó que la palabra "loto", en el título del *Sutra del loto*, no sólo era una metáfora de la Ley Mística, sino que era la Ley en sí:

> El nombre *renge* no existe como símbolo de nada. Es la enseñanza expuesta en el *Sutra del loto*. La enseñanza expuesta en el *Sutra del loto* es pura e impoluta, y explica las sutilezas de causa y efecto. Por lo tanto, se lo llama *renge* o 'loto'. Este nombre designa la verdadera entidad que se revela en la meditación basada en el *Sutra del loto,* y no constituye una metáfora ni un término figurativo. [...] Pero como esta esencia [del *Sutra del loto*] es difícil de comprender, se emplea la metáfora de la planta del loto. [...] Así pues, se utiliza la metáfora de la planta de loto, fácil de entender, para elucidar el loto difícil de comprender, que es la esencia del *Sutra del loto*.[11]

Nichiren amplió este profundo principio:

> *Myoho-renge-kyo* se compara con el loto. De todas las flores, [el Buda] escogió la del loto como símbolo del *Sutra del loto*. Y lo hizo con una razón. Algunas plantas primero florecen y luego dan fruto; en otras, el fruto se hace ver antes que los capullos. Están las que sólo dan una flor, pero frutos en abundancia , y las que

> se llenan de flores, pero dan un único fruto; y las que dan fruto sin llegar a florecer. Así pues, hay toda suerte de plantas, pero el loto es la única que da flor y fruto en forma simultánea. El beneficio de todos los demás *sutras* es incierto, porque enseñan que uno primero debe hacer buenas causas y sólo entonces, posteriormente, podrá llegar a ser un buda. Con respecto al *Sutra del loto*, cuando nuestra mano lo sostiene, esa mano logra la Budeidad de inmediato; y cuando nuestra boca lo entona, esa boca pasa a ser un buda en sí misma, tal como, por ejemplo, la luna se refleja en el agua en el momento en que asoma por detrás de las montañas orientales, o como el sonido y su eco surgen al mismo tiempo.[12]

Además, explicó:

> Este comentario significa que el principio supremo [que es la Ley Mística] originariamente carecía de nombre. Cuando el Venerable observó el principio y asignó nombres a las cosas, percibió que existía esta Ley única y prodigiosa *[myoho]* que simultáneamente posee causa y efecto *[renge],* y la llamó *Myoho-renge*. Esta Ley que es *Myoho-renge* abarca dentro de sí todos los fenómenos pertenecientes a los diez estados y a los tres mil aspectos, sin carecer de uno solo de ellos. Todo el que practique esta Ley obtendrá simultáneamente tanto la causa como el efecto de la Budeidad.[13]

La planta del loto produce al mismo tiempo flores y semillas; por eso representa la "Ley única y prodigiosa que simultáneamente posee causa y efecto". Este principio —la simultaneidad de causa y efecto— significa que tanto los nueve estados (la causa) como la Budeidad (el efecto) existen en forma simultánea en cada instante de la vida; por

ende, no hay diferencia sustancial entre un buda y una persona común.

En el interior de todos los seres, animados o inanimados, existe la Ley que corporifica la simultaneidad de causa y efecto. Este punto, que ocupa un lugar central en el budismo, encuentra un paralelo en teorías científicas modernas como la del *big bang*, la explosión de magnitud inimaginable ocurrida hace casi veinte mil millones de años, que habría dado origen a nuestro universo físico de miles de millones de galaxias, todas con sus cientos de miles de millones de estrellas y planetas. El universo comenzó a expandirse en el mismo momento en que cobró existencia, lo cual ilustra la simultaneidad de causa y efecto.

Otro prodigio es el huevo humano fertilizado. Mide apenas una décima de milímetro de circunferencia, pero contiene toda la información genética necesaria para convertirse en un ser humano adulto y completo. En el momento de la concepción, el huevo puede verse como la corporificación simultánea de la causa y el efecto de un ser humano.

En forma análoga, la semilla de una planta también ejemplifica esta inseparabilidad entre la causa y el efecto. Por lo general, las semillas se siembran en primavera y dan fruto en otoño. Pero desde un punto de vista distinto de lo puramente temporal, podemos decir que en la semilla coexisten, intrínsecamente, tanto la causa como el efecto. Cuando uno contempla en profundidad la ley causal que opera en la vida, inevitablemente concluye aceptando la inseparabilidad entre las causas y los efectos. Debemos tener en cuenta que los ejemplos antes citados se refieren a la causalidad en el mundo fenoménico, accesible a la investigación y a la confirmación científica. Pero el principio budista de la causalidad llega mucho más profundo y penetra en los resquicios más hondos y recónditos de la vida. Se aplica a un plano que trasciende el tiempo y el espacio. Entonces, desde esa perspectiva, no

tiene sentido decir que las causas preceden a los efectos: ambos existen en forma simultánea.

A veces, las personas equiparan la causalidad —se trate del concepto científico o del concepto del karma— con el determinismo; es decir, con la noción que niega el libre albedrío. Probablemente esto derive de pensar que una causa dada inevitablemente debe producir un efecto dado, y que el hombre no puede hacer nada al respecto. Sin embargo, esta idea determinista no tiene en cuenta nuestro potencial de alterar el significado de nuestras acciones pasadas mediante las causas o acciones que iniciamos a partir del instante actual.

El budismo enseña que hay un elemento indispensable para traer a la superficie la causalidad latente en lo profundo de nuestro ser. Ese elemento es una causa externa que, al unirse a una causa latente, produce un efecto manifiesto. Sin la causa externa apropiada, la causa latente y el efecto latente que esta conlleva permanecerían eternamente dormidos.

Además, los efectos latentes se manifiestan en formas muy diversas, según sea la naturaleza de la causa externa; por ejemplo, nuestra interacción con el ambiente. Hacer surgir desde el interior el estado supremo de la Budeidad transforma drásticamente toda la red de causas y efectos que integra nuestro destino o estado de vida; entonces, esa red, en lugar de basarse en la ilusión, se basa en la Budeidad y obra para impulsar nuestro desarrollo como seres humanos.

Los deseos mundanos y la pureza del loto

Otro atributo del loto que se presta para el simbolismo budista es que crece y florece en agua fangosa; y, sin embargo, sus flores son puras y hermosas. Del mismo modo, la naturaleza de Buda, pura y hermosa, irrumpe en la vida de las personas anónimas y corrientes, pese a sus ilusiones y deseos. El capítulo decimoquinto del *Sutra del loto,* titulado “Irrumpir de la tierra”, describe a los que abrazan la Ley Mística

y afirma que “no se dejan ensuciar por las cuestiones mundanas/ tal como la flor del loto en el agua impura”.[14] Este concepto alude a una de las inquietudes cardinales del budismo.

La existencia humana suele verse como un turbio remolino de deseos, impulsos e inclinaciones que dan origen a toda suerte de sufrimientos y vicios. Las personas dominadas exclusivamente por sus deseos e impulsos no pueden disfrutar de su verdadera identidad ni experimentar la libertad auténtica. En cambio, siempre están a merced de las circunstancias cambiantes. Por tal razón, algunas enseñanzas religiosas sostienen que la única vía hacia la salvación yace en erradicar los deseos.

El deseo es una función intrínseca de la vida. En última instancia, no puede extinguirse el deseo sin que se extinga la vida. Pero la función innata del deseo, en nuestra vida individual, debe verse como una actividad neutral; tiene el potencial de perjudicar y de beneficiar la existencia humana. Así pues, más que suprimir nuestros deseos, la verdadera pregunta es cómo controlarlos y dirigirlos para que engrandezcan las virtudes del ser humano.

Aquí interviene el budismo. De acuerdo con las enseñanzas budistas, en cuanto uno activa el supremo estado de Budeidad inherente a su propio ser, encauza sus deseos y los dirige hacia el fortalecimiento, el desarrollo y la iluminación. Si, en cambio, damos rienda suelta a nuestros apetitos sin orientarlos primero desde un estado de vida elevado, sólo actuarán destructivamente, nos ocasionarán angustia y, acaso, pondrán en jaque la continuidad de nuestra existencia.

El significado del budismo yace en descubrir la naturaleza de Buda en todos los seres y establecer un método empírico para hacerla aflorar, de tal forma que los seres humanos puedan dotar de profundo sentido a su vida. Estas dos características son especialmente relevantes para la civilización moderna, que lleva largo tiempo estancada en una

suerte de ciénaga espiritual. Podemos escapar de ese pantano activando y haciendo surgir el supremo potencial humano que tenemos a nuestra disposición y que forma parte de nuestros recursos. Los deseos, debidamente canalizados, pueden alimentar y mantener vivo nuestro proceso de desarrollo espiritual. Pero mal encauzados pueden ser un factor de riesgo para el hombre.

Kyo: La enseñanza del Buda

La palabra japonesa *kyo* es la traducción del sánscrito *sutra*, aplicado a las enseñanzas de Shakyamuni. Como el Buda enseñó mediante la prédica —es decir, oralmente—, la palabra *kyo* también suele significar "sonido". T'ien-t'ai escribió: "La voz lleva a cabo la tarea del Buda y, por eso, se la llama *kyo*".[15] Nichiren también expuso: "*Kyo* se refiere a las palabras y al discurso, al sonido y a las voces de todos los seres humanos".[16]

El ideograma chino con que se escribe *kyo*, originariamente, se empleaba para designar la urdimbre de la tela. Tal vez porque esto evoca una imagen de continuidad, *kyo* terminó denotando las enseñanzas que eran preservadas y transmitidas a la posteridad. El ideograma, en la China, se aplicaba a los "libros" o "clásicos", como los del confucianismo o el taoísmo; cuando las escrituras budistas ingresaron en el territorio chino procedentes de la India, el ideograma terminó denotando los *sutras*. En este sentido, Nichiren interpreta el término cuando dice: "Se llama *kyo* a lo que es eterno y se extiende [a través del pasado, presente y futuro]".

Con su magnífica voz, Shakyamuni inspiró profundamente a los hombres y revivió su espiritualidad. La suya fue una voz comprometida con la verdad, dedicada a expresar la Ley hacia la cual se iluminó en lo más profundo de su ser. La voz es la vibración de toda la entidad viviente; revela la personalidad y la naturaleza de un ser humano. *Nam-myoho-renge-kyo* es el ritmo fundamental del universo,

la voz más grandiosa de todas las que existen. Según Nichiren: “Cuando entonamos *Nam-myoho-renge-kyo* una sola vez, basta con ese sonido para hacer surgir y manifestar la naturaleza de Buda de todos los budas [...] y de todos los demás seres vivientes. Este beneficio es inconmensurable e ilimitado”.[17]

En otro escrito, leemos: “Sólo Nichiren, sin escatimar la voz, hoy entona *Nam-myoho-renge-kyo*”.[18] “Sin escatimar la voz” no se refiere al volumen, sino a la gran voz de humanismo y de amor compasivo que busca guiar a todos los seres a la iluminación.

La iluminación del Buda, expresada mediante la voz, es *kyo*, y la verdad con respecto a la cual se encuentra iluminado el Buda es eterna, y atraviesa el pasado, presente y futuro. Cuando tomamos conciencia de esta verdad, comprendemos el aspecto eterno de nuestra vida individual, aspecto que trasciende los cambios del mundo físico y el ciclo de nacimiento y muerte.

El *Gohonzon*, objeto de devoción

La Ley de *Nam-myoho-renge-kyo*, que abarca todos los fenómenos del universo y expresa perfectamente su realidad invariable, está corporificada en el *Gohonzon*. En el centro, de arriba abajo, en ideogramas chinos, se lee: “*Nam-myoho-renge-kyo* – Nichiren”. A ambos lados de esa inscripción central, en sánscrito medieval y en chino, figuran los ideogramas que representan a cada uno de los diez estados. Todos estos nombres expresan el principio de que los diez estados existen en la vida eterna del Buda, y el principio de que los seres vivos de los diez estados pueden revelar y manifestar la Budeidad.

El objeto de devoción está formado por caracteres que representan palabras, entre otras razones, porque sería imposible representar la posesión mutua de los diez estados mediante una imagen gráfica, aun cuando cada estado pudiese ser plasmado separadamente.

El universo incluye dentro de sí las fuerzas del bien y del mal. En el *Gohonzon*, están representados los diez estados en su totalidad; desde el estado de Buda hasta el de infierno. La luz de *Nam-myoho-renge-kyo* ilumina imparcialmente los poderes y las aptitudes del bien y del mal; tanto el bien como el mal despliegan la "forma excelsa que existe en ellos en forma intrínseca"; dicho de otro modo, despliegan la existencia tal como es.

Esa forma excelsa de la existencia fundamental cobra aspecto físico en este mundo por medio del *Gohonzon*. Por ende, cuando entonamos *Nam-myoho-renge-kyo* ante el *Gohonzon*, el bien y el mal (o la capacidad iluminada y el aspecto ilusorio) de nuestra vida comienzan a funcionar como la forma excelsa de la existencia fundamental. Incluso una vida controlada por la agonía del infierno, o una vida restringida por el estado de ira comienzan a moverse hacia la creación de valor y de felicidad personal. Los destinos empujados hacia la desventura y la desdicha encuentran el rumbo que los orienta hacia el bien, cuando comienzan a basarse en la Ley Mística. Es como si el sufrimiento se convirtiera en el combustible que alimenta el fuego de la dicha, la sabiduría y la empatía. La Ley Mística y la fe encienden esa llama.

No hace falta decir que los estados derivados del bien —como el de Budeidad, el de *bodhisattva* o el de éxtasis— sólo incrementan su brillo y su efectividad, mediante el poder de entonar *Nam-myoho-renge-kyo*. El bien y el mal, los tres mil aspectos y factores de la existencia se fusionan armoniosamente y nos conducen a la felicidad, a una vida de eternidad, alegría, verdadera identidad y pureza.

La fe en el *Gohonzon* y la práctica de *Nam-myoho-renge-kyo* nos permiten tomar contacto con nuestra Budeidad, que es la realidad última de nuestra vida. Así pues, la Ley Mística es el objeto de devoción y, más generalmente, la verdad inherente a nosotros. Nichiren lo explicó en una carta dirigida a un seguidor llamado Abutsu-bo:

> En este momento, el cuerpo del honorable Abutsu está compuesto de los cinco elementos: tierra, agua, fuego, viento y espacio. Estos cinco elementos son, a su vez, los cinco ideogramas del *daimoku*. Por tal razón, Abutsu-bo es la Torre de los Tesoros, y la Torre de los Tesoros es Abutsu-bo. Ningún otro conocimiento es relevante. Es la Torre de los Tesoros adornada con riquezas de las siete clases —escuchar la enseñanza correcta, creer en ella, observar los preceptos, meditar, practicar asiduamente, renunciar a los apegos y reflexionar sobre uno mismo—.[19]

Tal como vimos en el capítulo primero, la Torre de los Tesoros es la gran metáfora del *Sutra del loto* que representa el infinito potencial de dicha y de felicidad que existe en la vida del sujeto individual, coextensiva con la vida del cosmos infinito. La Torre de los Tesoros es sinónimo de la Ley Mística, del *Gohonzon* y de la naturaleza de Buda inherente a cada uno de nosotros.

En este fragmento, Nichiren traza una relación entre “todo el cuerpo [de Abutsu-bo]” y *Myoho-renge-kyo*, la Ley Mística. Esta última no existe más que en el mundo de los fenómenos, el mundo de los cinco elementos universales; la Ley Mística es inseparable de nuestro cuerpo. A decir verdad, nuestro cuerpo —en tanto manifestación de nuestra vida— también es una entidad de la Ley Mística. El cuerpo y la mente son inseparables y, fundamentalmente, imposibles de distinguir; constituyen una sola entidad. Cuando el budismo menciona el cuerpo humano, no se refiere al cuerpo físico como algo distinto de la mente, sino a toda la entidad, que abarca mente y cuerpo.

Es difícil creer que nuestro cuerpo, en sí, pueda ser la Ley Mística; por eso, tan a menudo, desperdiciamos nuestro afán buscándola fuera de él, en otro lugar. Sin embargo, consagrándonos a la práctica budista podemos lograr el mismo nivel de conciencia y de esclarecimiento que

Nichiren, quien explicó que la "Torre de los Tesoros" representa al *Gohonzon* y también la vida de todos los que lo abrazamos y revelamos nuestra naturaleza de Buda innata.

El *Gohonzon* corporifica una verdad, la realidad invariable de los fenómenos siempre sujetos al cambio, y la existencia del estado de vida más profundo que cada uno lleva en su interior en forma latente. Por tal razón, Nichiren también escribió a una seguidora: "Jamás busque este *Gohonzon* fuera de usted misma. El *Gohonzon* existe sólo en la carne mortal de nosotros, las personas comunes que creemos en el *Sutra del loto* y entonamos *Nam-myoho-renge-kyo"*.[20]

De aquí en adelante

El budismo aspira a liberarnos de los sufrimientos del nacimiento y la muerte, brindándonos el medio para que tomemos conciencia de la verdad inmutable: nuestra propia naturaleza de Buda. Las primeras formulaciones budistas enseñaban que las personas podían ser guiadas hacia la Budeidad mediante un tremendo esfuerzo, consistente en estudios doctrinales y en prácticas meditativas; este enfoque, naturalmente, restringía el beneficio de la Budeidad sólo a una elite monástica. En cambio, las enseñanzas de Nichiren demuestran que todos nosotros, sean cuales fueren nuestras circunstancias o nuestra capacidad, tenemos acceso a la verdad suprema.

Cuando practicamos los principios del budismo de Nichiren, cristalizados en la recitación de *Nam-myoho-renge-kyo*, nos embarcamos en el proceso de nuestra revolución humana, que nos permite recuperar el control de lo que hasta ese momento aceptábamos resignadamente como nuestro "destino".

Como hemos visto, es posible establecer un estado de felicidad absoluta e indestructible, independiente de las circunstancias que a uno lo rodeen, cuando uno enfrenta su realidad cotidiana de frente, basado

en las enseñanzas budistas de Nichiren. Rebosantes de vitalidad y de convicción, podemos afrontar y superar todos los desafíos por venir —especialmente, los sufrimientos relacionados con la enfermedad, la vejez y la muerte—. Podemos despertar y tomar conciencia de nuestro potencial sin límites, enfocados en hacer realidad nuestros sueños.

De la mano de nuestro despertar personal (e inseparablemente de este proceso individual), el propósito de la práctica budista yace en crear una sociedad realmente pacífica, basada en el fortalecimiento de cada persona; es decir, un verdadero mundo de justicia y de igualdad, basado en el respeto a la naturaleza de Buda inherente a todos y a cada uno de los seres humanos.

Notas

Introducción

1. COMITÉ DE TRADUCCIÓN DEL *GOSHO*: *The Writings of Nichiren Daishonin* (Los escritos de Nichiren Daishonin), Tokio: Soka Gakkai, 1999, pág. 358.
2. Ib., pág. 358.
3. HORI, Nichiko (ed.): *Nichiren Daishonin Gosho Zenshu* (Escritos completos de Nichiren Daishonin), Tokio: Soka Gakkai, 1952, pág. 740.

Capítulo 1: El nacimiento

1. GOETHE, J. W.: *Faust, A Tragedy* (Fausto), trad. ingl. Bayard Taylor, Nueva York: The Modern Library, 1967, págs. 17-18.
2. TAKAKUSU, J. (ed.): *Nanden Daizokyo,* Tokio: Taisho Shinshu Daizokyo Publishing Society, 1935, vol. 13, pág. 1 y s.
3. Ib., vol. 23, pág. 42.
4. TAKAKUSU, J. (ed.): *Taisho Issaikyo*, Tokio: Taisho Issaikyo Publishing Society, 1925, vol. 1, 645c, pág. 15b. N. de la T.: Este mismo fragmento aparece citado por el autor en otras de sus obras, pero en una versión distinta, que dice: "Debéis ser vuestra propia isla. Tomad vuestro yo como refugio. No os refugiéis en nada fuera de vosotros mismos. Aferraos a la Ley como isla, y no busquéis amparo en ninguna otra cosa más que en vuestro propio ser".
5. HORI, Nichiko (ed.): *Nichiren Daishonin Gosho Zenshu* (Escritos completos de Nichiren Daishonin), Tokio: Soka Gakkai, 1952, pág. 1404.

6. Ib., pág. 740.
7. Ib.
8. Ib., pág. 797.
9. Extracto del *Sutra sobre la contemplación de la mente como terreno* (en jap., *Shinjikan-gyo*).
10. COMITÉ DE TRADUCCIÓN DEL *GOSHO*: *The Writings of Nichiren Daishonin* (Los escritos de Nichiren Daishonin), Tokio: Soka Gakkai, 1999, pág. 644.
11. Cita del diario de Goethe (1812) incluida en BERTALANFFY, Ludwig von: *Seimei* (La vida), trad. jap. Kei Nagano y Mamoru Iijima, Tokio, Miscuzu shobo, 1974, pág. 59. Traducción indirecta del japonés.
12. MURCHIE, Guy: *The Seven Mysteries of Life* (Los siete misterios de la vida), Boston: Houghton-Mifflin, 1978, pág. 53.

Capítulo 2: La vejez

1. La cita dice: “La vida es el más precioso de todos los tesoros. Un solo día extra de vida vale más que diez millones de *ryos* de oro”. Véase COMITÉ DE TRADUCCIÓN DEL *GOSHO*: *The Writings of Nichiren Daishonin* (Los escritos de Nichiren Daishonin), Tokio: Soka Gakkai, 1999, pág. 955.
2. Ib., pág. 851.
3. *The New York Times,* 21 de febrero de 1984.
4. Ib.
5. Ib.
6. Ib.
7. PURNER, Morton: *To the Good Long Life: What We Know About Growing Old* (Por un largo y buen vivir: Lo que sabemos sobre la vejez), Nueva York: Universe Books, 1975.

8. COMITÉ DE TRADUCCIÓN DEL *GOSHO*: *The Writings of Nichiren Daishonin* (Los escritos de Nichiren Daishonin), Tokio: Soka Gakkai, 1999, pág. 413.
9. HORI, Nichiko (ed.): *Nichiren Daishonin Gosho Zenshu* (Escritos completos de Nichiren Daishonin), Tokio: Soka Gakkai, 1952, pág. 790.
10. WATSON, Burton (trad.): *The Lotus Sutra* (El *Sutra del loto*), Nueva York, Editorial de la Universidad de Columbia, 1993, pág. 228.
11. HORI, Nichiko (ed.): op. cit., pág. 1458.

Capítulo 3: La enfermedad y la medicina del budismo

1. COMITÉ DE TRADUCCIÓN DEL *GOSHO*: *The Writings of Nichiren Daishonin* (Los escritos de Nichiren Daishonin), Tokio: Soka Gakkai, 1999, pág. 851.
2. Segundo presidente de la Soka Gakkai; véase "Introducción".
3. COMITÉ DE TRADUCCIÓN DEL *GOSHO*: op. cit., pág. 952.
4. Ib., pág. 447.
5. Ib., pág. 937.
6. Ib., pág. 218.
7. Ib., pág. 149.
8. Ib., pág. 146.
9. Ib., pág. 145.

Capítulo 4: La muerte

1. HORI, Nichiko (ed.): *Nichiren Daishonin Gosho Zenshu* (Escritos completos de Nichiren Daishonin), Tokio: Soka Gakkai, 1952, pág. 1404.

2. WATSON, Burton (trad.): *The Lotus Sutra* (El *Sutra del loto*), Nueva York, Editorial de la Universidad de Columbia, 1993, pág. 230.
3. HORI: op. cit., pág. 788.
4. TODA, Josei: *Toda Josei Zenshu* (Obras completas de Josei Toda), Tokio: Seikyo Shimbunsha, 1983, vol. 3, págs. 5-12.
5. Ib.
6. MOODY, Raymond A. (h): *Life After Life* (La vida después de la vida), Atlanta: Macmillan Publishing, 1975, págs. 29-30.
7. HORI: op. cit., pág. 984.
8. COMITÉ DE TRADUCCIÓN DEL *GOSHO*: *The Writings of Nichiren Daishonin* (Los escritos de Nichiren Daishonin), Tokio: Soka Gakkai, 1999, pág. 218.
9. HORI: op. cit., págs. 569-570.
10. Ib., págs. 1508-1509.
11. COMITÉ DE TRADUCCIÓN DEL *GOSHO*: op. cit., pág. 216.
12. Ib., págs. 395-396.
13. Ib., págs. 760-761.
14. HORI: op. cit., pág. 574.
15. WATSON, Burton (trad.): op. cit., págs. 69-70.
16. TAKAKUSU, J. (ed.): *Taisho Shinshu Daizokyo*, Tokio: Taisho Shinshu Daizokyo Publishing Society, 1935, vol. 12, pág. 497.
17. WATSON, Burton (trad.): op. cit., pág. 226.
18. HORI: op. cit., pág. 754.
19. ECKERMANN, J. P.: *Conversations with Goethe* (Conversaciones con Goethe), trad. ingl. Gisela C. O'Brien, Nueva York: Frederick Ungar Publishing, 1964, pág. 33.

Capítulo 5: El potencial ilimitado de la vida

1. WATSON, Burton (trad.): *The Lotus Sutra* (El *Sutra del loto*), Nueva York, Editorial de la Universidad de Columbia, 1993, pág. 229.
2. Ib., pág. 226.
3. COMITÉ DE TRADUCCIÓN DEL *GOSHO*: *The Writings of Nichiren Daishonin* (Los escritos de Nichiren Daishonin), Tokio: Soka Gakkai, 1999, pág. 358.
4. IWANO, Shinyu (ed.): *Kokuryaku Issaikyo Indo Senutsubu Ronshubu,* vol. 1, Tokio: Daito Shuppansha, 1977, pág. 114.
5. DOSTOIEVSKY, Fedor: *The Brothers Karamazov* (Los hermanos Karamazov), Nueva York, Random House, 1943, 1945, pág. 283.
6. HORI, Nichiko (ed.): *Nichiren Daishonin Gosho Zenshu* (Escritos completos de Nichiren Daishonin), Tokio: Soka Gakkai, 1952, pág. 761.
7. COMITÉ DE TRADUCCIÓN DEL *GOSHO*: op. cit., pág. 358.
8. Ib., pág. 224.
9. Ib., pág. 358.
10. Ib., pág. 486.
11. Ib., pág. 681.
12. WATSON, Burton (trad.): op. cit., pág. 24.
13. COMITÉ DE TRADUCCIÓN DEL *GOSHO*: op. cit., pág. 354.
14. Ib., pág. 184.
15. Ib., pág. 356.
16. COUSINS, Norman: *Human Options* (Las opciones del hombre), Nueva York: W. W. Norton, 1981.
17. COMITÉ DE TRADUCCIÓN DEL *GOSHO*: op. cit., pág. 644.
18. Ib., pág. 4.

19. DUBOS, René: *Man Adapting* (La adaptación del hombre), New Haven, Editorial de la Universidad de Yale, 1969, pág. 342.
20. COMITÉ DE TRADUCCIÓN DEL *GOSHO*: op. cit., pág. 629.
21. HORI: op. cit., pág. 567.
22. Extraído de T'IEN-T'AI: *Words and Phrases of the Lotus Sutra* (Palabras y frases del "Sutra del loto").

Capítulo 6: Las nueve conciencias

1. WATSON, Burton (trad.): *The Lotus Sutra* (El *Sutra del loto*), Nueva York, Editorial de la Universidad de Columbia, 1993, pág. 251.
2. KELLER, Helen: *Midstream: My Later Life* (El tramo medio: Mi vida después), Nueva York, Doubleday, Doran & Company, 1929, pág. 49.
3. KELLER, Helen: *The Story of My Life* (La historia de mi vida), Nueva York, Doubleday & Company, 1954, pág. 254.
4. TODA, Josei: *Toda Josei Zenshu* (Obras completas de Josei Toda), Tokio: Seikyo Shimbunsha, 1985, vol. 5, pág. 412.
5. COMITÉ DE TRADUCCIÓN DEL *GOSHO*: *The Writings of Nichiren Daishonin* (Los escritos de Nichiren Daishonin), Tokio: Soka Gakkai, 1999, pág. 832.
6. Ib., pág. 458.
7. TODA, Josei: op. cit., 1984, vol. 4, pág. 259.

Capítulo 7: *Nam-myoho-renge-kyo*

1. COMITÉ DE TRADUCCIÓN DEL *GOSHO*: *The Writings of Nichiren Daishonin* (Los escritos de Nichiren Daishonin), Tokio: Soka Gakkai, 1999, pág. 317.

2. Ib., págs. 922-923.
3. Ib., pág. 860.
4. Ib., pág. 861.
5. Ib., pág. 3.
6. Ib., pág. 1125.
7. Ib., pág. 4.
8. Ib.
9. HORI, Nichiko (ed.): *Nichiren Daishonin Gosho Zenshu* (Escritos completos de Nichiren Daishonin), Tokio: Soka Gakkai, 1952, pág. 708.
10. COMITÉ DE TRADUCCIÓN DEL *GOSHO*: op. cit., pág. 216.
11. Ib., pág. 421.
12. Ib., pág. 1099.
13. Ib., pág. 421.
14. WATSON, Burton (trad.): *The Lotus Sutra* (El *Sutra del loto*), Nueva York, Editorial de la Universidad de Columbia, 1993, pág. 222.
15. Extraído de T'IEN-T'AI: *Profound Meaning of the Lotus Sutra* (Profundo significado del "Sutra del loto").
16. HORI: op. cit., pág. 708.
17. COMITÉ DE TRADUCCIÓN DEL *GOSHO*: op. cit., pág. 887.
18. Ib., pág. 736.
19. Ib., pág. 299.
20. Ib., pág. 832.

Glosario

B

bodhisattva (sánsc.): (En jap., *bosatsu*) El que aspira a la iluminación o Budeidad. *Bodhi* significa “iluminación”; *sattva*, “ser vivo”. El término se aplica al individuo que busca la iluminación y lleva a cabo prácticas altruistas. La característica predominante del *bodhisattva*, entonces, es su amor compasivo. Los *bodhisattvas* formulan cuatro juramentos universales: 1) salvar a innumerables seres vivos; 2) erradicar incontables deseos mundanos; 3) dominar inmensurables enseñanzas budistas; 4) lograr la iluminación suprema.

Budeidad: (En jap.: *bukkai*) Estado que ha adquirido o desarrollado un buda. Constituye el objetivo supremo de la práctica budista y el más alto de los diez estados. A menudo, suele emplearse la palabra “iluminación” como sinónimo de “Budeidad”. La Budeidad es un estado de perfecta libertad, en que el ser humano toma conciencia de la verdad eterna y suprema que es la realidad de todas las cosas. Este supremo estado de vida está caracterizado por una sabiduría ilimitada y por un infinito amor compasivo. El *Sutra del loto* revela que la Budeidad es un potencial presente en la vida de todos los seres.

C

causa y efecto: 1) El budismo expone la ley de causa y efecto que opera en la vida a través de las existencias pasadas, presentes y futuras. Esta causalidad sostiene la doctrina del karma. Desde este punto de vista, las causas creadas en el presente se manifestarán como efectos futuros. 2) Desde el punto de vista de la práctica budista, la “causa” representa la práctica del *bodhisattva* en pos de la iluminación, y el “efecto” es el beneficio de la Budeidad. 3) Dentro de los diez estados, la “causa” alude a los nueve primeros estados, y el

“efecto” se refiere al estado de Budeidad; sobre esta base, Nichiren menciona dos clases de enseñanzas: las que ven la realidad “desde la causa hacia el efecto” y las que abordan las cosas “desde el efecto hacia la causa”. Las primeras son las enseñanzas de Shakyamuni, mediante las cuales las personas comunes llevan a cabo la práctica budista (causa) con el fin de lograr la Budeidad (efecto). En cambio, las últimas se refieren a la enseñanza de Nichiren, en que las personas manifiestan la Budeidad innata (efecto) mediante la fe y la práctica, y luego, basadas en la Budeidad, actúan junto a las personas de los nueve estados (causa) para guiarlas hacia la Budeidad.

cuatro nobles verdades: Doctrina fundamental del budismo que esclarece la causa del sufrimiento y la vía hacia la emancipación. Ellas son la verdad sobre el sufrimiento; la verdad sobre el origen del sufrimiento; la verdad sobre el cese del sufrimiento, y la verdad sobre el camino hacia el cese del sufrimiento.

cuatro sufrimientos (en jap., *shi-ku*) Cuatro sufrimientos universales: nacimiento, vejez, enfermedad y muerte. Diversos *sutras* dicen que la motivación inicial de Shakyamuni para abandonar la vida secular y buscar la iluminación fue su deseo de resolver el problema de los cuatro sufrimientos.

D

daimoku (jap.): 1) Título de un *sutra*; en particular, título del *Sutra del loto de la Ley prodigiosa* (en chino, *Miao-fa-lien-hua-ching;* en jap., *Myoho-renge-kyo*). El título de un *sutra* representa la esencia de dicha escritura; 2) Entonación de *Nam-myoho-renge-kyo*, en las enseñanzas de Nichiren. Una de las Tres Grandes Leyes Secretas.

deseos mundanos (en sánsc., *klesha;* en pali, *kilesa;* en jap., *bonno*): También se los llama ilusiones, impurezas, pasiones mundanas o, simplemente, deseos. Termino genérico con que se

designan todas las funciones de la vida, incluidos los deseos e ilusiones, en tanto causas de sufrimiento físico o psicológico, e impedimentos en la búsqueda de la iluminación.

Dharma (sánsc.; en pali, *dhamma*; en jap., *ho*): Término budista fundamental que deriva de la raíz verbal *dhri*, que significa "preservar, mantener, sostener o practicar". La palabra *dharma* posee muchos significados, como "ley", "doctrina", "verdad", "enseñanza del Buda", "mandato", "observancia", "conducta", "deber", "virtud", "moral", "religión", "justicia", "naturaleza", "cualidad", "carácter", "característica", "esencia", "elementos de la existencia" y "fenómenos". Algunas de sus acepciones más comunes son: 1) [En general, con mayúscula] Ley o verdad suprema. Por ejemplo, Kumarajiva tradujo el término sánscrito *saddharma* —voz que, literalmente, quiere decir "Ley correcta"— como Ley prodigiosa o Ley mística, para denotar la verdad o Ley insondable que gobierna todos los fenómenos; 2) enseñanza del Buda que revela la Ley. El *Dharma* o *Abhidharma* se refiere a la doctrina del Buda; es decir, a los *sutras;* 3) [A menudo, en plural] manifestaciones de la Ley; es decir, fenómenos, cosas, hechos o expresiones de la existencia. La palabra "fenómenos", en el término "el verdadero aspecto de todos los fenómenos", es la traducción de *dharmas;* 4) elementos de la existencia que, según las escuelas del Hinayana, son los factores constitutivos más elementales del individuo o de su realidad; 5) normas de conducta que conducen a la acumulación de karma positivo.

diez estados: Diez condiciones o estados que expresan las distintas formas de vida. Originariamente, se los consideraba ámbitos o mundos físicos, habitados cada uno por sus propias entidades distintivas. Pero, desde el punto de vista del *Sutra del loto*, son condiciones inherentes o potenciales que posee cada individuo. Son: 1) infierno; 2) hambre; 3) animalidad; 4) ira; 5) tranquilidad; 6) éxtasis; 7) aprendizaje; 8) comprensión intuitiva; 9) *bodhisattva* y 10) Budeidad.

diez factores: Factores comunes a todas las formas de vida que existen en los diez estados. Son: 1) apariencia o aspecto visible y exterior de las cosas; 2) naturaleza; disposición o cualidad inherente que no puede ser percibida desde el exterior; 3) entidad; esencia de la vida que impregna la apariencia y la naturaleza, y que integra a ambas; 4) poder; energía potencial de la vida; 5) influencia; acción o movimiento producido cuando se activa el poder inherente a la vida; 6) causa interna: causa latente en la vida que produce un efecto de su misma cualidad (es decir, positivo, negativo o neutral); 7) relación: vínculo entre las causas indirectas y su causa interna; 8) efecto latente, que se produce en la vida cuando se activa una causa interna mediante su relación con diversas condiciones; 9) efecto manifiesto; resultado perceptible y tangible que surge, oportunamente, como expresión del efecto latente y, por ende, de una causa interna, mediante su relación con las condiciones propicias; 10) coherencia del principio al fin; factor que unifica los diez estados y denota su interrelación armoniosa y consistente. Así pues, a cada momento dado, los nueve factores expresan un mismo estado de vida.

G

Gohonzon (jap.): Objeto fundamental de devoción. La palabra *go* es un prefijo honorífico; *honzon* significa objeto de respeto primordial. En la enseñanza de Nichiren, el objeto de devoción posee dos aspectos; puede definirse desde el punto de vista de la Ley, y desde el punto de vista de la Persona. Adopta la forma de un mandala inscrito sobre papel o madera, con caracteres que representan la Ley Mística y los diez estados. El budismo de Nichiren considera que todas las personas poseen la naturaleza de Buda y que pueden manifestar la Budeidad a través de la fe en el *Gohonzon*.

I

inseparabilidad entre la mente y el cuerpo (en jap., *shiki shin funi)***:** Principio según el cual el cuerpo y la mente (es decir, las funciones físicas y las funciones mentales o espirituales), aunque aparentemente son términos separados, en realidad constituyen dos fases integrales de una misma realidad.

inseparabilidad entre la vida y su ambiente (en jap., *esho funi*)**:** Principio según el cual el sujeto y su entorno constituyen dos fases o aspectos de una misma entidad indivisible.

K

karma: Energía potencial que reside en lo profundo de la vida, y se manifiesta visiblemente como efectos futuros. En el budismo, el karma se interpreta como una suma de actos mentales, verbales y físicos; es decir, pensamientos, palabras y acciones.

Kumarajiva (344-413 d. C.) Traductor del *Sutra del loto* al chino.

L

Ley Mística (en jap., *myoho*) Ley suprema de la vida y del universo; ley de *Nam-myoho-renge-kyo*. Véase, también, "*Nam-myoho-renge-kyo*".

M

medios hábiles (en sánsc., *upaya*; en jap., *hoben*): También llamados "medios conducentes" o "medios preparatorios"; métodos que el Buda adopta para instruir a los seres humanos y guiarlos hacia la iluminación. El concepto de los medios preparatorios goza de alta estima en el budismo Mahayana; en especial, en el *Sutra del loto*, cuyo segundo capítulo se titula, justamente, "Medios hábiles", porque los budas y *bodhisattvas* se valen de estos recursos, sagazmente

concebidos y puestos en práctica, para conducir a las personas a la salvación.

Miao-lo: Sexto patriarca del linaje de la escuela china T'ien-t'ai, que comienza con el gran maestro T'ien-t'ai. Miao-lo reafirmó la supremacía del *Sutra del loto* y escribió comentarios a las tres obras principales de T'ien-t'ai; su trabajo reavivó el interés en el budismo de este último. Se lo considera el restaurador de la escuela T'ien-t'ai.

Muchos Tesoros: También llamado "buda Taho". Buda que aparece en el *Sutra del loto*, durante la Ceremonia en el Aire, y ocupa un lugar en la Torre de los Tesoros al lado del buda Shakyamuni, para testimoniar la veracidad de todo que expresa dicho *sutra*.

N

***Nam-myoho-renge-kyo*:** Ley suprema que constituye el verdadero aspecto de la vida y que impregna todos los fenómenos del universo. También, mantra o entonación que estableció Nichiren el 28 de abril de 1253. Nichiren enseña que esta frase abarca todas las leyes y enseñanzas, y que el beneficio de recitar *Nam-myoho-renge-kyo* incluye el beneficio de llevar a cabo cualquier otra práctica virtuosa. *Nam* significa "consagración a algo"; *myoho* significa "Ley Mística"; *renge* denota la flor de loto, que simboliza la simultaneidad de flor y semilla; es decir, de causa y efecto; *kyo* quiere decir "*sutra*", o enseñanza de un buda.

Nichiren: Maestro y reformista religioso japonés que vivió en el siglo XIII y enseñó que todos los seres humanos poseen el potencial de la iluminación. Definió la Ley universal como *Nam-myoho-renge-kyo* y estableció el *Gohonzon* como objeto primordial de devoción para que todas las personas manifiesten su estado de Budeidad.

nirvana: Iluminación; objetivo último de la práctica budista.

no sustancialidad: Concepto budista fundamental que suele traducirse como "vacío", "vacuidad", "latencia", "relatividad", "estado potencial", etc. Según esta noción, las entidades no poseen una naturaleza fija o independiente.

nueve conciencias: En este término, la palabra "conciencia" es la traducción del sánscrito *vijnana,* que significa "discernimiento". Las nueve conciencias son: 1) la de la vista; 2) la de la audición; 3) la del olfato; 4) la del gusto; 5) la del tacto; 6) la de la mente; 7) la conciencia *mano*; 8) la conciencia *alaya* y 9) la conciencia *amala*. Las primeras cinco corresponden a los cinco sentidos; la sexta integra las percepciones de los cinco órganos sensoriales en imágenes coherentes, y formula juicios en torno a ellas; la séptima conciencia corresponde a las funciones del mundo espiritual, anímico o psicológico. La octava conciencia es lo que la psicología moderna llama "inconsciente"; allí se almacenan todas las experiencias de la existencia actual y de las existencias pasadas, colectivamente denominadas "karma". La novena conciencia se define como la base de todas las funciones espirituales, y equivale a la verdadera entidad de la vida.

O

origen dependiente (en sánsc.: *pratitya-samutpada;* en pali, *paticchya-samuppada;* en jap., *engi* o *innen*). También conocido como "origen causal interdependiente". Doctrina budista que expresa la interdependencia entre todas las cosas; enseña que ningún ser o fenómeno existe por sí mismo, sino en relación con otros seres o fenómenos. Todo, en el mundo, cobra existencia en respuesta a causas y condiciones. En otras palabras, nada puede existir independientemente de otras cosas, ni existir en forma aislada.

P

posesión mutua de los diez estados: Principio según el cual cada uno de los diez estados contiene a los otros nueve potencialmente dentro de sí. Esto significa, en términos concretos, que cada persona puede modificar su estado de vida, y que todos los seres, en los nueve estados, poseen el potencial de la Budeidad. Véase, también, “diez estados”.

R

revolución humana: Concepto acuñado por el segundo presidente de la Soka Gakkai, Josei Toda, para describir el proceso de transformación interior de un individuo —es decir, el fortalecimiento de su fuerza vital y el desarrollo de su estado de Budeidad latente— que constituye el objetivo de la práctica budista.

S

Shakyamuni: También conocido como Siddhartha Gautama. Nacido en la India (en lo que hoy es Nepal), hace unos tres mil años, es el primer buda del que se tengan registros históricos; se lo considera el fundador del budismo. Durante cincuenta años, expuso sus enseñanzas o *sutras*, cuya expresión culminante es el *Sutra del loto*.

Soka Gakkai Internacional: Asociación budista laica internacional que promueve la paz y la felicidad de las personas, basada en las enseñanzas del budismo Nichiren; con sede en Tokio, Japón, tiene doce millones de miembros y lleva a cabo sus actividades en 190 países del mundo.

***Sutra del loto*:** Enseñanza más elevada del buda Shakyamuni; allí, el Buda revela que todas las personas poseen el potencial de la iluminación y declara que todas sus enseñanzas anteriores deben ser consideradas como una preparación para el *Sutra del loto*.

T

Torre de los Tesoros: *Stupa* o torre adornada con joyas o tesoros. Cualquiera de las muchas torres o *stupas* alhajados que describen las escrituras budistas. Nichiren ve la Torre de los Tesoros como una alegoría de la vida humana iluminada mediante la entonación de *Nam-myoho-renge-kyo*; al mismo tiempo, también usa la expresión “Torre de los Tesoros” para referirse al *Gohonzon* u objeto de devoción primordial, dentro de sus enseñanzas.

tres mil aspectos contenidos en cada instante de la vida *(*en jap., *ichinen sanzen)*: Principio según el cual cada momento vital o instante de la existencia está dotado de tres mil estados o aspectos potenciales. El término “cada instante de la vida” o “un instante de la vida” también suele traducirse como “un pensamiento”, o “un instante mental”. Sistema filosófico creado por T’ien-t’ai (538-597) en su obra *Gran concentración e introspección*, a partir de la enseñanza sobre el “verdadero aspecto de todos los fenómenos” que aparece en el capítulo segundo del *Sutra del loto*. El número “tres mil” surge de la siguiente operación: diez estados x diez estados (posesión mutua) x diez factores x tres principios de individualización. La vida, a cada momento, manifiesta alguno de los diez estados. Cada uno de ellos posee el potencial de los diez, en su totalidad; esta posesión mutua nos da como resultado cien estados posibles. Cada uno de esos diez estados posee diez factores, lo cual nos da mil aspectos potenciales; ellos operan a través de tres principios de individualización, lo cual nos da tres mis estados o aspectos posibles a cada instante de la vida.

tres principios de individualización: El principio de los cinco componentes; el principio de los seres vivos y el principio del medio ambiente. Esta noción considera la vida desde tres perspectivas distintas, y explica de qué manera la vida se individualiza y se expresa en el mundo real como una manifestación diferenciada. Estos tres planos o principios no deben ser vistos como términos separados, sino como expresiones simultáneas de un todo integral, que operan en cualquiera de los diez estados.

[1] N. de la T.: En inglés, se menciona el término “*disease*”, que está formado por el prefijo negativo “*dis*” y la voz “*ease*”, que describe un estado seguro, cómodo y placentero. Se buscaron términos equivalentes en español que conservaran el sentido.

Índice

@Created by PDF to ePub